Alenka Rebula

MOTERIŠKUMO PASLAPTYS

Mylėti save

stipria ir ištikima meile kur kas svarbiau,

nei sukurti gerą savo įvaizdį



Autorę įkvėpė

Clarissa Pinkola Estés

„Bėgančios su vilkais"

Alma littera

Alenka Rebula

MOTERIŠKUMO PASLAPTYS

Mylėti save

stipria ir ištikima meile kur kas svarbiau,

nei sukurti gerą savo įvaizdį

Iš slovėnų kalbos vertė
Laima Masytė

Alma littera

VILNIUS / 2015

UDK 159.922.1-055.2
Re-14

Versta iš: BLAGOR ŽENSKAM,
Alenka Rebula, 2013

ISBN 978-609-01-1859-7

Original title: *BLAGOR ŽENSKAM*

ANAPUS SLAPTINGOS UŽDANGOS

Daugelis moterų anksčiau ar vėliau skausmingai pajunta, kad nesugeba savęs mylėti. Galbūt jos įsitvirtino kaip specialistės ir tapo nepriklausomos, bet visa tai nėra meilė. Kitos vylėsi, kad laimę suteikiantis, šiltas vidinis savęs pajautimas atsiras kaip šalutinis tauraus, didžiadvasiško gyvenimo poveikis.

Tačiau mūsų meilė sau yra nepakeičiama. Užduočių, kurias ji atlieka mūsų labui, neįmanoma patikėti niekam kitam. Mylėti save tikra, stipria ir ištikima meile yra kur kas svarbiau, nei susikurti gerą savo pačios įvaizdį. Tai reiškia mokėti su atsidavimu ir karšta širdimi rūpintis savimi, savo pačios glėbyje jaustis saugiai.

Šios knygos siekis – lydėti jus šiame kelyje. Ji siūlo užuovėją, laiko ir erdvės prieblandą, kurioje gali prabusti laimės kupinas gyvenimo įkvėpimas, knyga nuleidžia slaptingą uždangą visoms, kurios jaučiate, kad turite pasitraukti į save.

Ten savo vidinėmis jėgomis įmanoma ilgam atsigauti iš esmės.

Pajausti, kad mums jauku būti šią akimirką, kad esame šeimininkės savo žemėje.

TURINYS

KŪNIŠKUMAS

Vidinis savęs pajautimas

Kūniškumas apima viską, kas mus pasiekia per pojūčius ir kūno veiksmus: savo sveikatos, išvaizdos, laisvumo, jaukumo, gaivališkumo, lankstumo, stiprumo ir silpnumo, malonumo ir skausmo patyrimą. Sunku pervertinti kūno vaidmenį mūsų nesąmoningame, o ir sąmoningame gyvenime.

Nuolat patiriame įspūdžius per jutimus: uoslę, regą, skonį, lytėjimą, klausą, pusiausvyrą, sąnarius, žemės trauką, padėtį ir judėjimą erdvėje, kraujagysles ir vidaus organus. Per visus šiuos dalykus jaučiame save.

Kūnas tiksliai žino, kaip suvokiame savo išvaizdą, judėjimą, savo išorę ir vidų. Jis seka mūsų mintis, žodžius bei veiksmus ir praneša mums, kaip savo sprendimais paveikiame organizmą. Todėl praradusios ryšį su kūnu, praradusios vidinį savęs pajautimą ir gynybines galias netenkame ryšio ir su savojo „aš“ pamatu. Jeigu nejaučiame savęs, negalime pasirūpinti savo gerove.

Kūnas reaguoja ir į mūsų ryšį su kitais žmonėmis. Pirmiausia jis jaučia, ar bendraudamos su kitu žmogumi atsipalaiduojame, ar įsitempiame, ar tas žmogus prižadina mūsų vidinę galią, ar varžo ją. Mus išduoda kvėpavimas, vyzdžiai ir žvilgsnio blizgesys, akių raumenys, veido paraudimas, balso stygų virpėjimas, raumenų to-

nusas, laikysena, hormonų būklė ir šis tas daugiau. Visa tai atsako į klausimą, ar kitas žmogus nuteikia mus jaustis saugias ir tvirtas. Dažniausiai sukyla mišrūs jausmai, o esant sveikiems tarpusavio santykiams, vyrauja pozityvūs jausmai. Jeigu mums neprieinami savi pojūčiai, mes tiesiog negalime pasirinkti teigiamai mus veikiančių žmonių. Subtilus kūno reakcijų pajautimas yra pamatinis dalykas, padedantis sukurti laimę teikiančius santykius.

Ryšio praradimas

Praradus ryšį su savo kūnu, nepavyksta atsiriboti nuo mus skaudinančių žmonių, rasti prieglobsčio ten, kur galime atsitiesti ir puoselėti natūralius apsivalymo procesus, kuriuos pajėgia sukurti galinga mūsų organizmo gynybinė sistema. Įsitikinimas, kad ne taip svarbu tai, ką jaučiame, nes pagrindinis tikslas – pasiekti tai, kas laikoma teisinga, nutraukia ryšį su jutimais ir jausmais. Išnaudojant organizmą kaip įrankį, kuriuo siekiama aukštesnių tikslų, stipriai pašlyja sveikata, nes imame save suvokti kaip daiktą. Juk ištvermės semiamės iš psichofizinės, socialinės ir dvasinės gerovės visumos, todėl atsiriboti nuo kūniškų pojūčių yra itin pavojinga.

Autentiški gyvi pojūčiai skleidžiasi tyloje, gilinantis į išgyvenimus, atrenkant ir puoselėjant juos. Tai grąžina mus prie pamatų, įtvirtina tikrąją tapatybę ir sužadina originaliausius kūrybiškumo akstinus. Nūnai gyvenimas toks, kad mūsų pojūčiai ir jausmai yra blaškomi ir atbukinami, tad visai galimas daiktas, jog nė nesuvokiame, kaip atsainiai elgiamės su savimi. Stipriausi veiksniai ne išoriniai, paprastai tai – vidinė cenzūra. Daugybė moterų tiesiog neleidžia sau jausti to, ką iš tikrųjų išgyvena, nes suvokusios tuos pojūčius susidurtų su rūsčia tiesa.

Kai pradedame neigti tai, ką jaučiame, pirmiausia mus išduoda veidas ir laikysena. Mums sekasi nuslėpti giliausius jausmus, nes dažniausiai esame įpratusios tai daryti ilgus metus. Prisiimtą vaidmenį atliekame puikiai, įtikiname pačios save ir aplinkinius. Žymus mimikos tyrinėtojas Paulas Ekmanas knygoje *Žinau, kad meluoji* (P. Ekman, *Žinau, kad meluoji. Melo psichologija santuokoje, versle ir politikoje*, Vilnius: Aukso pieva, 2012, – *vert. past.*) įrodo, kad net profesionalaus aktoriaus imituojami jausmai keičia organizmo reakcijas. Tad galime daryti išvadą, kad suvaidinti jausmai ir mums patiems sukelia įspūdį, jog yra tikri. O tikruosius pojūčius tolydžio uždangstome tokiais, kurie mums priimtinesni: sielvartą galime paslėpti cinizmo kauke, baimę – agresyvumu, bejėgiškumą – nenutrūkstama veikla, menkavertiškumą – pasitikėjimo savimi kauke... Šitaip slepiame savo vidinį pasaulį ir nebeįstengiame įžiūrėti to, ką mums skauda, todėl nebeieškome tinkamo vaisto. Pamažu visiškai nuklystame nuo kelio ir prarandame bet kokį ryšį su savo organizmu. Užuot jaukiai įsikūrusios savo kūne ir pradėjusios aktyviai veikti, priverčiame vaidinti savo kūną, mūsų gyvenimas virsta spektakliu.

Už šią apgaulę tenka sumokėti didelę kainą, nes galingos vidinės jėgos, kurias slepia moters kūnas, atkakliai priešinasi šiam niokojančiam viešpatavimui. Jeigu neprisidedame prie šių mėginimų išsilaisvinti, nes tai – bandymas prisibelsti iki mūsų sąmonės, užverda sekinanti kova su kūnu, tik jos neįmanoma laimėti.

Įsiklausyti į savo kūną

Kūno reakcijos pasireiškia per pojūčius ir jausmus, jas ne visada galima išsakyti žodžiais. Paprastai jutimai aplenkia sąmonę,

juk nesutelkiame dėmesio į nuolatinius savo odos pojūčius, į tai, kaip reaguojame į šviesą, spalvas ir erdvę, kaip jaučiame raumenis, sąnarius ir vidaus organus. Mes juntame prisilietimus, kvapus ir skonius, jie galėtų teigiamai mus paveikti, bet kasdienybės skuboje paprastai tik prašvilpia pro šalį. Pernelyg dažnai gausybė teigiamų pojūčių ir emocijų praslysta pro mūsų sąmonę ir išnyksta nė nespėjus jų suvokti. Tūla moteris savo kūną pajunta tik ką suskaudus arba kai organizmas sustreikuoja, ir kur kas rečiau jį junta todėl, kad kiekvieną akimirką jis prisipildo potyrių.

Jei nestebėjome, kaip per gyvenimą atsiranda ir kinta mūsų kūno pojūčiai, vadinasi, jų ir nepažįstame. Todėl neįstengiame jais kliautis, kad suprastume save. Tad negalime leistis būti vedamos tikrų jausmų, nes jie mums neprieinami. O kaip tik šie pojūčiai ir yra vertingiausias kelrodis gyvenimo kryžkelėse, nes vien proto įrankiai nepatikimi. Jausminis intelektas, kurio padedamos išmintingai ir nuovokiai orientuojamės, negali įsijungti nesąveikaudamas su kūnu.

Perprasti žmones ir įvairias gyvenimiškas aplinkybes nepaprastai sunku, logika tėra viena iš priemonių tai padaryti. Pojūčių, kuriais užčiuopiame aplink mus vykstančius dalykus, skaidrumas labai priklauso nuo mūsų kūno žvalumo.

Pagyvinkime kasdienybę pojūčiais

Jei pojūčiai mums nesvarbūs, tai kasdieniame gyvenime jų neieškome ir nepuoselėjame. Ypač darbe paprastai veikiame atsiribojusios nuo savo jutimų, nuo savo kūniškosios esybės poreikių. Vis dėlto kai kurių dalykų mums reikia: tylos akimirkų, įkvepiančios melodijos, mėgstamiausio aromato, spalvos ir lytėji-

mo pojūčio, kad atsipūstume arba pasisemtume šviežių jėgų... Sveikas, gajus organizmas gyvena iš visko, kas maitina mus kaip daug pojūčių patiriančias ir gaivinančių įspūdžių trokštančias būtybes. Ligoniai, pro palatos langą regintys veją, gėles, medžius ir dangų, pasveiksta greičiau nei tie, kurie spokso į niūrias sienas ir asfaltą.

Pojūčių pilnatvė stipriai veikia ir mūsų kūrybiškumą. Žinia, tam tikromis sąlygomis dirbame kur kas geriau, nes jaukumas mus paakina, suteikia žvalumo. Kai namie ar kur nors kitur atsisėdame į savo mėgstamiausią kampelį, apsuptos mums brangių daiktų, garsų ir vaizdų, patiriame kerinčią puikios nuotaikos galią. Kiekviena iš mūsų turime kvapus, kurie sužadina ypatingas jausmines būsenas: antai, šventinis pyragas, sūrumu dvelkiantis jūros paplūdimys, nušienauta žolė... Toks juslinis fonas gali sukelti tam tikras mintis, žodžius ir šitaip lemia mūsų reakciją. Prižadina ir tokius prisiminimus, kurie niekada nebuvo prabilę.

Ankstyvieji prisiminimai – nebylūs prisiminimai

Pirmieji mūsų jusliniai įspūdžiai buvo nesuvaldomi, stiprūs, bet iš esmės jie mums neprieinami. Ypač nepasiekiamas yra juslinis-jausminis prisiminimas iš pirmųjų gyvenimo mėnesių, kai dar negebėjome reikšti minčių, bet potyriai jau buvo stiprūs ir užvaldydavo kiekvieną mūsų kūno dalelę. Kūnas saugo ankstyvąjį (implicitinį) prisiminimą, susidariusį tada, kai dar nemokėjome nei kreipti dėmesio, nei suvokti pažinimo ir pojūčių. Šis prisiminimas ir dabar gali atgyti tik kaip pojūtis.

Antai, Alfredo Tomatis, didelio klausos specialisto, ankstyvasis prisiminimas iš jo autobiografinės knygos *Ausis ir gyvenimas*.

Autorius pasakoja, kad daugybę metų gyveno jausdamas nesuprantamą ir kankinantį ankštumo jausmą, tarsi jo kūnas būtų spaudžiamas. Autorius puoselėjo šį prislėgtumo jausmą, nes manė jį esant reikalingą. Užmigti galėdavo tik užsiklojęs kalnu antklodžių, vilkėdavo ankštus drabužius, nors buvo nepaprastai apkūnus, svėrė 120 kilogramų.

Būdamas keturiasdešimties, knygos autorius keliavo lėktuvu į Kanadą ir netikėtai patyrė savo ankstyvąjį prisiminimą. Saulei tekant, lėktuvas skrido per Labradorą, salone dar buvo tylu, vyrą pagavo plevenimo būsena, sėdėjo prieblandoje apgaubtas snaudulio, visi garsai buvo kažkaip nuslopę, nutolę ir neaiškūs, ir staiga jis „atsidūrė" motinos pilve. Juto, kad visas jo kūnas nepaprastai slegiamas oro, tai priminė puikiai pažįstamą ankštumo pojūtį. Pasinėręs į ankstyvąjį antenatalinį prisiminimą, jis patyrė, kad motina stipriai susiveržusi korsetą. Išsyk suprato, iš kur kyla jo poreikis laikyti kūną suspaustą. Mat buvo nelaukiamas vaikas, gimė gerokai anksčiau laiko ir vos ne vos išgyveno. Tai patyrus, ankštumo jausmas išsisklaidė ir niekada daugiau nesikartojo, nors dar daug metų vyras patirdavo sunkumų kovodamas su savo polinkiu į varžantį prieraišumą prie mylimo žmogaus.

Reikia pasakyti, kad ankstyvasis prisiminimas negali atgyti, jeigu mūsų sąmonė nepasiruošusi šiai nelengvai akistatai. Vien kūnas neįstengia mūsų nuvesti į jokį prisiminimą, jeigu bėgame nuo savivokos.

Pirmykštį kūnišką savęs pajautimą galime sužadinti tik atgaivinę ikikalbinį visa apimantį jusliškumą, kuris yra nebylus. Ankstyviausi potyriai niekada netapo mintimis, jie paliko pėdsaką tik mūsų pojūčiuose ir jausmuose. Todėl suaugę negalime rasti kelio į juos veikdami sąmoningai. Ryšį su ankstyvuoju prisimi-

nimu gali užmegzti tik labai panašus juslinis-jausminis potyris. Lavindamos jutimiškumą, įsiklausydamos į savo pažeidžiamumą, pamažu užmezgame ryšį su savo viduje giliausiai glūdinčiu trapumu, slepiančiu ir didžiausią gaivališkumą, jėgą, kuri nugalėjo troškimu gyventi ir tarpti. Galbūt pirmasis mūsų gyvenimo laikotarpis buvo labai blogas arba baisus, bet kadangi ištvėrėme, vadinasi, nugalėjo gyvastingumas, tad susitikti su juo galime ir dabar ir patikėti jam savo pasiryžimą. Šią galią atrandame savo kūne, jis pasineria į tą prisiminimą ir atgimsta iš naujo.

Ryšys su mūsų kūno pojūčiais yra galingiausias mūsų pasaulėjautos keitimo svertas ir vienintelė priemonė, kuria įmanoma atgaivinti tikrą vidinį savęs pajautimą. Štai kodėl antros knygos dalies pratimuose nuolat pateikiami klausimai apie pojūčius ir kuriamas dialogas tarp kūno ir psichikos.

Įsiklausyti į siunčiamus signalus

Kūnas nuolat juntamai reaguoja į tai, ką patiriame, kai darome viena ar kita (šitaip pajaučiame save), ir ką patiriame bendraudami su kitais žmonėmis. Šifruodamos kūno siunčiamus signalus, pirmiausia galime tiksliai suprasti prieinamiausius pojūčius. Mokomės stebėti, kada įsitempiame arba atsipalaiduojame, kada jaučiamės stiprios ar bejėgės, išsiblaškiusios ar susitelkusios, atbukusios ar jautrios, kada atsiduodame pojūčiams arba norime juos sustabdyti. Pirmas žingsnis šia kryptimi yra tas, kad apskritai pradedame suvokti, ką kasdienybės sūkuryje patiria mūsų kūnas, kas mums suteikia žvalumo ir kas vargina, kas sukelia alkulį ir nerimą, o kas – jaukumo pojūtį. Kas mus veikia itin teigiamai, kurie kvapai, prisilietimai, skoniai, vaizdai, garsai akivaizdžiai pagerina mūsų savijautą?

Taip pat kyla klausimas, ar pojūčiai pritaria mūsų sąmoningiems sprendimams. Kokie kūniški pojūčiai atsiranda mums prisiėmus naujus įsipareigojimus arba dalyvaujant privalomame giminių susitikime? Spontaniška reakcija prasiveržia, kai mūsų pojūčiai sutampa su tuo, ką sąmoningai galvojame ir ko norime. Jeigu, tarkime, spontaniškai pasidarome paslaugios, tada mes atsipalaiduojame, atsiveriame ir aiškiai tai suvokiame, prisiimame atsakomybę už savo elgesį. Kalbu apie bendrą kūniškų ir psichinių, sąmoningų ir nesąmoningų impulsų veikimą, kai tarsi plaukiame pasroviui ten, kur geidžiame. O dirbtinė reakcija reiškia: nors ir esame paslaugios ir manome, jog jaučiamės puikiai arba bent jau pakenčiamai, kūnas išduoda skausmą ir stiprų impulsą pulti, baimę arba norą pasprukti. Gyvendamos su žmogumi, kuris mūsų negerbia, galime metų metus dangstytis šypsena, bet iš tiesų mūsų kūnas kankinasi, pojūčiai atbunka.

Jei gyvename laisvai, pojūčiai nemeluoja: išsyk suprantame, ar tam tikras daiktas mums „kvepia", ar ne, ar naujas skonis mums patinka, ar tam tikras garsas mums malonus, ar ne, ar nauja vieta mums yra miela, ar kito žmogaus prisilietimas jaukus, ar ne. Negalime nuolat daryti tai, kas mums liepiama, bet visada galime stebėti, kas vyksta. Gilesnis savęs pažinimas vėliau parodys, ką mums primena tam tikri žmonės ir įvykiai, ką jaučiame, būdamos šalia jų, ko nori mūsų kūnas. Mat ankstyviausi ir nebylūs potyriai padarė mūsų jutimus ypač jautrius viskam, kas jiems primena pirmąjį mūsų gyvenimo laikotarpį.

Suteikti jutimams gaivališkumo

Tikri pojūčiai yra ir mūsų energijos šaltinis, jie spontaniškai susipina su valia, o jos padedamas organizmas palaiko mūsų pastangas ir paakina nepasiduoti. Mes ne verčiame save atlikti pareigas, o trokštame veiklos arba santykio, tai mus traukia. Toks elgesys ne tik kūrybiškas, bet ir sveikatinantis, nes malonumo hormonai apsaugo organizmą. Žinome, kad negatyvus stresas sendina ląsteles ir lėtina jų atsinaujinimą, o malonumą suteikiantys pastangų hormonai saugo jį nuo radikalų. Jei stabdome tikrus pojūčius, spontaniška valia mums nepadeda. Tad turėsime prisiversti veikti, spirti save įgyvendinti sprendimą, kurio kūnas nepalaiko.

Natūralaus gaivališkumo neįmanoma improvizuoti arba sukurti valios pastangomis, nes jis panašus į improvizavimą muzikos instrumentu. Gerai tai daryti pavyksta tik tam, kas puikiai valdo instrumentą. Tam reikia ilgai mokytis, lavinti jautrumą ir įveikti nerangumą. Tikri potyriai atsiranda, kai atsitraukia dirbtinės, priverstinės ir išskaičiuotos reakcijos.

Tikri potyriai padeda išbandyti dar nežinomus, laimę suteikiančius pojūčius, su nauju polėkiu džiaugtis savo kūnu. Šis itin malonus atradimas gali tęstis visą gyvenimą ir suteikti mums vaikiško žvalumo ir laimės pojūtį.*

---

* Antroje knygos dalyje pateikti pratimai gali padėti keliais būdais. Galime išmokti atidžiai ir jautriai stebėti kasdienį savo kūno gyvenimą (juslinius ir jausminius įvykius), kol pagaliau jį išgirsime; galime lavinti apleistas kūno sritis, reikalingas daugiausia rūpesčio, tai nustatyti padės inventorizacija; pratimai nukreips mus į tokią kūno veiklą, kuri mums yra mieliausia, ir nuves mus į tokias psichofizines patirtis, kurios atskleis ankstyvąjį prisiminimą ir jo turinį, kad galėtume jį apdoroti.

Sveikatos klausimas

Jausenos ir sveikatos ryšį tiria psichoneuroimunologija, pastaruoju metu ji vystosi ypač sparčiai. Tiriant nervų ir imuninės sistemos santykį jau daug nuveikta, todėl žinome, kad šios sistemos susijusios.* Vis dar nėra visiškai aišku, kuri iš šių dviejų sistemų lemia, kai reikia nugalėti ligą, taip pat neaišku, ar prisideda ir kitos, mums nežinomos sąveikaujančios organizmo sistemos. Įrodyta, kad kai kuriais atvejais žmonės įveikdavo baisias ligas, pasitelkę vaizdinius, rūpindamiesi savo dvasine sveikata ir iš esmės pakeitę gyvenimo būdą. Bet mums neatskleisti procesai, kuriais galėtume sąmoningai paveikti limfocitų gyvybingumą, sunaikinti virusus ir vėžines ląsteles visų žmonių organizmuose. Iš turimų išvadų galime štai ką nustatyti: pasitenkinimas savo gyvenimu, vidinis užtikrintumas, kūrybos malonumas, laimingi asmeniniai santykiai ir palanki socialinė aplinka veikia kaip apsauginis skydas.**

---

* Pavyzdžiui, užkrūčio liauka, kurioje subręsta limfocitai, turi daug nervinių galūnėlių, todėl tiesiogiai įtraukta į nervų sistemą, kai kurios imuninės ląstelės tankiai susispietusios prie daugelio smegenų sinapsių. Smegenų veikla nėra taip išsamiai ištirta, todėl nežinome visų medžiagų, kurias jos išskiria, ir visų mechanizmų, kuriems vykstant jos sąveikauja su kitų organų sistemomis. Ieškodama vaistų, medicina pirmiausia tyrinėja tam tikro organo veiklą ir tam tikras ligas, labiausiai išsivysčiusios kai kurios medicinos sritys, antai, kardiologija ir oftalmologija, bet kur kas mažiau nagrinėta šių sričių sąveika.

** Pastaruoju metu paplito supaprastintas požiūris į stresą, jį galėtume pavadinti pagrindine visų šiuolaikinių sveikatos sutrikimų priežastimi. Įtaką daro ne tik psichosocialiniai, ekonominiai, visuomeniniai veiksniai, asmenybės ypatumai, nuostatos, lūkesčiai, svarbių artimųjų reakcijos... Vien atsipalaidavimo ir priemonių nuo streso, žinoma, nepakanka, jeigu norime, kad kasdienybė mums darytų gydomąjį poveikį.

Šiaip ar taip, imuninė sistema suvokia, kiek laimingas mus daro kasdienė nuotaika, kiek mūsų pačių gyvenimas mums atrodo prasmingas, kiek juntame troškimą gyventi, svajoti ir įsitvirtinti, kiek esame pasiruošusios kovoti už viską, kuo tikime, kiek išdrįstame mylėti. Sveikatos negalime apsaugoti vien tuo, kad tinkamai maitinamės, judame, vaikštome gryname ore, atsipalaiduojame. Mūsų poreikiai platesni ir gilesni.

Pulti ir naikinti

Mūsų atsparumas veikiausiai priklauso ir nuo mūsų gebėjimo pulti. Agresyvumas laikomas dvasiniu reiškiniu, bet žinome, kad asmenybė veikia kaip visuma. Agresyvumas reikalauja mobilizuoti organus, aktyvinti limbines neuronų konfigūracijas, o tai sužadina pojūtį pulti ir veikti. Bet mes nežinome, ar psichinis agresyvumas yra susijęs su imuniniu, o jeigu susijęs, tai kaip. Ar galime būti atsparios kovoje su virusais, jeigu gyvenime esame pavaldžios, baugščios ir linkusios į savinaiką?

Nedrįstanti pajausti savo agresyvumo ir jį neigianti moteris turbūt sunkiau aktyvina centrus, esančius jos limbinėje smegenų dalyje ir užtikrinančius agresyvumo veiksmingumą. Be abejo, nežinome, ar tai iš tiesų vyksta ir kaip. Taip pat negalime daryti išvados, kad agresyvi moteris turės galingą (agresyvią) imuninę sistemą, juk mūsų atsparumas priklauso nuo nepaprastai daug veiksnių.

Imuninė sistema skirta pulti ir naikinti. Kai kurie limfocitai vadinami ląstelėmis žudikėmis, kai kurios kitos imuninės ląstelės vadinamos natūraliomis žudikėmis (angl. *natural killer*), iš pavadinimo galima nuspėti, kokia jų paskirtis. Savigyna vyksta be

perstojo gaminant tiek gydomąsias, tiek nuodingąsias medžiagas, palaikant budrumą puolimo atveju (juk saugai nuolat naršo ieškodami įtartinų nepažįstamųjų), įjungia pavojaus signalą ir iškviečia naikintojų būrius, šių tikslas – nustatyti, ištirti ir nukauti priešus. Retkarčiais priešiškumas nuslopinamas, bet kažkur atokiau pasirengimas gintis nesnaudžia. Ilgalaikė taika imuninei sistemai nežinoma, ir jeigu ji atidės į šalį ginklus, vadinasi, artėja mirtis. Kai nagrinėjame fizinį atsparumą, veikiausiai turime atsižvelgti į galimybę, kad neįmanoma išgyventi nenustačius priešiškų jėgų ir jų nenaikinant. O gal verta tikėtis, kad mikrobai ir virusai bus supratingi ir nepuls nusilpusio organizmo, kad bus pasiruošę atsitraukti, jeigu juos įtikinsime?

O kaip dėl psichinio atsparumo?

Moterys susiduria su šiuo klausimu, kai mąsto apie tai, kaip apginti savo gyvenimą, kaip atpažinti priešiškas jėgas ir kaip su jomis elgtis. Šie klausimai gvildenami skyriuje apie agresyvumą, baimę ir drąsą, apskritai apie jausmus.

Kaip mes gyvename, arba Trumpa inventorizacija

Savo kūną galime stebėti užduodamos sau klausimą, kiek erdvės ir laiko mūsų gyvenime užima pamatinis kūno džiugumas.

Kalbu apie pojūčius, kuriuos mums suteikia oda, raumenys, padėtis, kurioje atsiduriame, ir laikysena, lytėjimas, rega, kvapas, skonis, klausa, vidaus organai, taip pat jausmai ir mintys, gimstančios iš šių potyrių.

Kiek šių dalykų jūsų kasdienybėje? *Atsižvelkite tiek į pojūčių dažnumą, tiek į intensyvumą.*	• daug, pakankamai • per mažai • beveik nėra
Nejaučiu fizinio skausmo, jaučiu kūną kaip organizmą, kuris nepatiria kančios.	
Palengvėjimas, atsipalaidavimas, išsikrovimas: akimirkos, kai atsipučiu, atidedu visus rūpesčius ir pasijaučiu lengva.	
Jaučiu energiją, troškimą judėti, raumenų jėgą, akstiną žengti į priekį, jėgų perteklių, sveiką agresyvumą.	
Jaučiu, kad esu saugi, jaučiu, kaip pasitraukiu į prieglobstį, šilumą, jaučiu minkštumo, švelnumo poreikį; jaučiu, kad atsipalaiduoju ir atsiduodu šiai būsenai.	
Jaučiu grožį, malonumą puoselėdama savo kūną, puošdamasi, mėgaujuosi savo išvaizda, patiriu prieglobsčio, kurį suteikiu savo trapiam grožiui, jausmą.	
Jaučiu pilnatvę, pasisotinimą, malonų sotumą, patenkintą alkį, tai leidžia man su meile, laisvai žiūrėti į maistą.	
Jaučiu artumą, ryšį (su artimiausiais arba kitais žmonėmis), jis ir fiziškai man malonus, suteikia žvalumo arba ramina.	
Laimės suteikiančių juslinių potyrių akimirkos (drabužiai, kvapai, gėlės, spalvos ir šviesa, vaiskumas, žaluma, vėjas, žemės minkštumas, vandens čiurlenimas, dangus, žvaigždės...).	

Jaučiu ryšį su savimi, kai per dieną suvokiu, ką jaučiu ir kurioje vietoje (pojūčių lokalizavimas), vidinio savęs pajautimo įvairovę ir jo dažnumą kasdienėje rutinoje.	
Mėgaujuosi judėjimu, kai palaimą suteikia raumenų, eisenos, lankstumo ir kūno lengvumo, stiprumo pojūtis.	

Kūniškumo analizė

Daugelis judesių gali sužadinti stiprius jausmus, jeigu mokame į juos įsiklausyti. Jeigu maldaujamai iškelsime rankas į dangų, atsilieps mūsų svajonė. Jeigu prie nuogos krūtinės prisispausime minkštą pagalvę, įsitikinsime, kad patiriame atsidavimą minkštumui, pajusime, koks saugus mums atrodo savo pačių glėbys. Stovėdamos galime atrasti, kad pilve yra mūsų galios ir pusiausvyros buveinė, krūtinėje alsuoja laisvė, pajusti, kaip kojos panūsta žingsniuoti ir mes staiga užsimanome eiti savo keliu, kad pečiai ir rankos slepia veržlią jėgą...

Kiekvienas stiprus jausminis potyris apima ir sukrečia visą kūną ir visus organus, persikelia į krūtinę, pakeičia kvėpavimą, įsiskverbia į visus judesius ir kiekvieną ląstelę. Kūnas atsiskleidžia per šeimos ir asmeninę istoriją, todėl nevalia kūno kalbos aiškinti paviršutiniškai arba supaprastinti. Baimė, džiaugsmas, siaubas, koktumas, skausmas, pyktis... gyvena mumyse, ir reikia, kad visi jausminiai sluoksniai ir jų sąveika būtų susąmoninta, kad stuburas, kaklas, rankos, pečiai, krūtinė, pilvas ir kojos pasidarytų išlaisvinta visuma.

Tai, kaip prižadinti giluminius kūno pojūčius, tyrinėja įvairios psichomotorikos, kūno kalbos, šokio terapijos ir panašios moky-

klos. Taip pat kovų menai ir kitos rytietiškos technikos formuoja tam tikrą požiūrį į jausmų ir sąmonės sąveiką, į judesio, laikysenos ir judėjimo erdvėje reikšmę.* Judėjimas nepaprastai svarbus savęs pajautai ir lavėjimui. Kraujotakos pagyvinti raumenys gali sužadinti giliai glūdinčius troškimus, kurie niekada nepajėgė pasireikšti. Traukos įveikimas susilieja su laisvės, pasipriešinimo viskam, kas slegia ir verčia būti pavaldžias bei niūriai užguitas, potyriu, kraujotakos pagyvinimas sužadina kunkuliuojančią jėgą, kūno nusiteikimą pasiryžti siekti tikslo. Juk vaikystėje, pradėjus laisvai judėti (vaikščioti, bėgioti, išmėginti naujas galimybes, įvaldyti erdvę), patiriamas vienas didžiausių malonumų, tai – vienas iš būdų, kaip išreiškiamas džiaugsmas gyvenimu.

Lavinti juslinę pilnatvę

Ką galime padaryti, kad pagyvintume jusliškumą ir taptume tuo, kuo trokštame būti? Pirmiausia reikia paklausti savęs, kokie mūsų tikrieji polinkiai, ir būti jiems ištikimoms.

Viską darydamos su jausmu, laviname savo kaip asmenybės darną. Jeigu atmetame prievartą prieš kūną ir atsietą malonumą, mūsų organizmas tampa mūsų namais. Toliau pateikti klausimai gali padėti apie tai pamąstyti: pasirinkite, pridėkite nuo savęs, paakinkite save priimti sprendimus, padedančius pasiekti, kad kasdienybė būtų kupina taurių juslių.

---

* Dabar literatūros apie kūno psichologiją, kūno kalbą, psichoneuroimunologiją, gydomąsias sąmonės būsenas ir pan. nepaprastai daug ir viską susekti sunku. Mano interneto svetainėje galite rasti straipsnių šio skyriaus tema, kelis šaltinius pateikiu bibliografijoje.

- Kurie kvapai mums suteikia ramybės, prašmatnumo, grožio pojūtį? Kiekvieną dieną galime patekti į debesį aromatų, kurie mus pažvalina. Kokie kvapai turėtų mus lydėti per gyvenimą?
- Nuo kurių garsų mums palengvėja ir sužadinamos jėgos? Kokia muzika padeda išlikti susitelkusioms ir ryžtingoms? Ir didžiausiame triukšme galime slapta pasinerti į savo muzikos terpę ir įsiklausyti į esmę.
- Kiekvieną dieną patiriame lytėjimo pojūčius ir jie mus paguodžia, nuramina, suteikia jėgų ir atpalaiduoja. Kurie iš jų mums mieliausi ir reikalingiausi?
- Kurie judesiai, ypač atpalaiduojamieji, suteikia daugiausia jėgų ir džiaugsmo? Kokiu dienos metu galime rasti jiems laiko? Kur, su kuo mūsų kūnas pasijunta lengvai? Kokie judesiai sušildo mums širdį ir sielą?
- Kasdien galime rengtis susitelkusios. Jausti audinį, su jausmu išsirinkti tai, ką apsivilkti. Rengiamės ne dėl išvaizdos ar kad padarytume įspūdį kitiems, o kad lavintume pakylėtą vidinį savęs pajautimą. Kokių audinių, spalvų, modelių drabužius vilkėdamos, kokią avalynę avėdamos, kokiais papuošalais pasigražinusios jaučiamės nuostabiai?
- Oda kvėpuojame, jaučiame, esame į ją įvilktos, tad tebūna ji minkšta, pripildyta vandens vaiskumo, šildoma kraujo, kuris ją atnaujina ir maitina. Odą puoselėjame, nes jai reikia mūsų mylinčio prisilietimo. Kada tai patiriame ir kaip?
- Ieškome ypatingų ir mėgstamiausių skonių, valgome karališkai, susikaupusios, atmetame tai, kas mums svetima ir perteklinga. Kaip galime savimi pasirūpinti?
- Judame lengvais žingsniais, pratinamės prie nesvarumo akimirkų, šokame vėjyje. Patiriame savo gyvenimo lengvumą.

Ieškome palaimos, pakeliančios ir numetančios nuo mūsų pečių svorį ir rūpesčius. Kada skirti tam laiko?

- Įsiklausome į savo kraujagysles ir jomis srovenantį kraują, į raumenų tvinksėjimą ir sąnarių lankstumą, išsitiesiame per klubus, surandame laikyseną, kuri padeda iškilti virš visų žemų dalykų. Laviname laikyseną, kuri leidžia jaustis nepajudinamoms it kalnui ir lanksčioms it medžiui vėjyje. Kuri vieta ir laikas tam tinka?
- Daug kartų įkvepiame orą, vandenį, žemę, ugnį... kad kūnas priartėtų prie gamtos jėgų, iš kurių gimė. Kartais užsimerkusios galime atsiduoti didžiajam ląstelių atsinaujinimui, mūsų audinių pynimuisi ir trūkinėjimui, syvų liejimuisi ir molekulių persiskirstymui. Kaip galime visiškai patirti tiek savo būties darną, tiek chaosą? Kaip galime išmokti nugrimzti į požemį ir skrieti tarp žvaigždynų, nes visa tai priklauso mums? Kuri akimirka yra tinkama įsiklausyti į materijos ir energijos, laiko ir erdvės paslaptį?
- Kartais galime sau padovanoti gėlę ir žavėtis grožiu, kuris mus sutaurina. Kartais galime nuogos nužengti į nakties vėjo šilumą, atsidurti po žvaigždėmis ir atsiduoti virš mūsų plytinčiai bekraštybei. Kada galime pajausti savo kūną lyg neišsemiamą prašmatnybę, peržengiančią mūsų ribas? Kada galime pasijausti gamtos vaiku, priartėti prie skruzdės, smilgos, rasos lašelio, kiekvieno smulkiausio daikto?

Apibrėžti moteriškumą keblu, nes jis apima visus vidinius moters pojūčius. Save visada jaučiame ne kaip žmogų, o kaip vyrą arba moterį. Ir jeigu įmanoma įsitvirtinti kaip žmogiškai būtybei, tai galime padaryti tik kaip moterys.

Moteriškumas apima visą asmenybę ir neapsiriboja vien lytiškumu. Visų pirma kalbame apie vidinį savęs pajautimą pačiu intymiausiu būdu. Ta užsklanda, už kurios, kaip atrodo moteriai, ji glūdi labiausiai apnuoginta ir paslaptingiausia, bet dar neįgavusi pavidalo, egzistuoja kertė, kurioje moteris saugo, slepia ir gina savo moteriškumą. Galima būtų pasakyti: savo moteriškosios lyties žmogiškumą, bet tai ne tas pats, nes neįmanoma atskirti moters nuo žmogaus, kaip neįmanoma atsieti vyro nuo žmogaus. Mes negalime būti niekas kitas, tik lytiškai paženklintos būtybės, bet galime apvalyti savo moteriškumą – atsikratyti visko primesto – ir patraukti prie jo galios ištakų.

Pirmas intymumas

Intymumas yra lytiškas ir formuojasi negreitai, bet jau nuo pirmos dienos atsiranda kaip visuotinis savęs suvokimas, kur nėra takoskyros tarp vidinio ir išorinio, fizinio ir psichinio pasaulio. Jis gimsta pajaučiant savo kūną per santykį su kitu. Kai kalbame apie intymų pojūtį, turime omenyje tapatybę ir kalbame apie kūną. Taigi galime būti tik savo kūne, kuris buvo priimtas ir mylimas arba ne. Buvome priimtos intymumo prasme ir kaip kūnas arba nebuvome priimtos, tai yra buvome priimtos tik iš dalies ir su išlygomis.

Kiekvieną mergaitę visų pirma suvokia jos motina, įdedanti į ją savęs pačios, tiksliau, moteriškumo pajautimą. Dukters kūnas yra moteriškas kūnas, tad motinoje jis būtinai prižadina jos pačios moterišką kūną, taip pat jos santykį su savo pačios motina – moterimi, todėl ligi gelmių ją sukrečia. Motinai šis labai intensyvus susitikimas su moteriškumu gali būti nereikalingas, svetimas, koktus, grėsmingas... arba malonus, sveikatinantis, gali tapti jėgų, drąsos ir gyvenimiško kūrybiškumo šaltiniu. Šiaip ar taip, šis susitikimas niekaip negali apeiti intymumo iššūkio ir turi laikytis vienokio ar kitokio požiūrio į jausmus, kuriuos prižadina buvimas drauge su vaiku-moterimi.

Malonumo mokytoja

Pirmoji, kuri prisilietimais ir judesiais prižadina savo vaiko kūną, yra motina. Kadangi kūnas yra lytiškai apibrėžtas ir jautrus, pabudina ir jo gebėjimą mėgautis viskuo, kas pasireikš vėliau, lytiškai subrendus. Motinos patiriamas džiaugsmas susiliejant su naujagime, atsidavimas, kurį ši patiria žindoma ir čiūčiuojama, jausmas, kad jųdviejų ryšys yra nepakartojamas, suteikiantis gyvybingumo ir nesunaikinamas, mergytę paveikia ilgam. Ar tai nėra pojūčiai, per kuriuos patiriame įsimylėjimą, kuris kartu yra stiprus palaimingo ir ilgai trunkančio artumo troškimas? Kai patrauklumas pasiekia aukščiausią tašką, mes trokštame visiško intymumo, atsiduodame kitam trokšdamos susilieti ir ištrinti visas ribas. Mylima naujagimė nesąmoningai, bet ilgam įgis patrauklumo galią ir ją nukreips į motiną. Kadangi tai yra lytiškumo pažymėta moteriška galia, mergaitės viduje jau atsiranda pajauta, ji išsiskleis brandaus amžiaus, kai moteris atsiduos meilei.

Intymumas reikalauja dviejų. Mes trokštame įžengti į kitą, todėl būtina atsiverti pačioms, tada atsiveria ir kitas. Tik abipusis artumas gali būti turtingas, jis slepia ir galios išraišką. Atsivėrimas kitam nėra vien atsidavimas, bet ir savo giliausiai slypinčių jėgų, sužadintų meilės polėkio, atskleidimas. Suaugusiai moteriai iš vyro reikės ne tik saugumo ir įvertinimo, bet ji norės ir pati globoti, ginti ir išreikšti savo vidinę galią. Intymumas ir mėgavimasis glaudžiai susipina ir suaugusią moterį paakina ieškoti vyro, su kuriuo galės įgyvendinti visus išvardytus dalykus. Savęs kaip erotiškai galingos moters pajautimas gimsta susitikus su vyru, kuris lygiai taip pat jaučiasi esantis erotiškai galingas. Patirtas intymumas yra jausminio ir dvasinio artumo įkūnijimas, mėgaujantis abipuse galia. Stiprų artumą sukuria jausmas, kad vyras yra pakankamai patrauklus ir sykiu stiprus mums, o mes – jam. Todėl jis prieina prie mūsų galios šaltinių, o mes – prie jo.

Brandus ryšys, kuriame lytiškumas turi savo vietą, pasižymi gyvybingu agresyvumu, humoru ir galynėjimusi jėgomis, nes juk meilė nėra pasyvus jausmas, galintis gyvuoti glebumo terpėje. Taip pat gyvas, laisvas motinos ir augančios mergaitės ryšys yra kovingas, dinamiškas: matome, kaip jos nuolat galynėjasi, nustato ribas ir kiekviena gina savo laisvę, drauge jos brangina artumą ir patiria intymumo jausmą. Meilė joms nekliudo nei kivirčijantis, nei ištinkant augimo krizėms, abi gali lavėti ir keistis būdamos kartu. Ribų nustatymas ir gebėjimas atsiskirti yra du svarbūs sveiko intymumo veiksniai. Saugus atsiskyrimas padeda pajausti savo ir kito ribas ir jas gerbti. Motina, kuri nuolat grįžta į save ir moka mergaitę sugrąžinti į jos ribas, prisideda prie sveiko dukters intymumo pajautimo ateityje, kai, banguojant meilės jausmui, abu partneriai visada gali apsikabinti ir atsitraukti, susilieti ir atsiskirti.

Motina yra pirma mūsų mokytoja, išmokanti, kaip užkariauti ir pasiduoti, todėl mūsų lytinės galios gelmėse glūdi mūsų motinos kūnas, kuris buvo arba nebuvo malonumo šaltinis. Taurios sielos moterys agresyvumo mokosi dar vaikystėje. Nejau pamiršome, kokia be galo užvaldanti yra naujagimė, žįsdama motinos krūtį, juk ji savinasi motinos kūną ir meilę? Galime save įtikinti, kad nieko panašaus nejaučiame ir kad tos mumyse glūdinčios galios nėra svarbios. Tačiau verta pamąstyti apie tokio požiūrio pasekmes. Kas nutinka moters organizmui, kai atskiriame jį nuo aistringo gyvenimiškumo?

Skirtybė ir intymumas

Visą gyvenimą apimantis intymumas tarp motinos ir mergaitės užsimezga, jeigu motina geba sutramdyti motinystės sužadintą audringą jausmingumą ir jo padedama pasikeisti. Mergaitė savo jausmingumą įstengia apramdyti tik tiek, kiek jai leidžia aplinkybės ir jos psichofizinė prigimtis. Naujagimių jautrumas ir gaivališkumas skirtingas, kiekviena mergytė išsyk parodo kai kuriuos būsimus bruožus ir savitus poreikius. Vaiko ir motinos temperamentas gali derėti ir santykiai kartais būna sklandūs, o kartais prisitaikyti yra sunkiau. Net ir trokšdama mylėti, kartais motina galbūt negali atsipalaiduoti arba atsiskleisti prie dukros, nes jos perdėm skirtingos ir nesusiderina savo esmiškiausiais bruožais. Susiklosčius palankioms aplinkybėms, ryšys, nepaisant visko, bus pakankamai glaudus ir stiprus, tad galiausiai įsivyraus darna. Čia svarbų vaidmenį atlieka tėvas. Dažnai mergaitei priimtinesnis tėvo temperamentas negu motinos ir jųdviejų abipusis supratimas yra svarbus šeimos pusiausvyros papildinys. Todėl net

susiklosčius sudėtingam ryšiui su motina mergaitė gali lengvai išlavinti savo lytiškumą ir atlaikyti intymių santykių sudėtingumą.

Pirmoji nelaiminga meilė

Suaugusios moters meilės gyvenimas yra minėtų įvairiapusiškų ir sudėtingų reiškinių patyrimo tęsinys, autentiškos patirties peržengti ribas ir pakartotinai grįžti į save, susitikti ir išsiskirti kaupimas. Jeigu sutvirtinančio intymumo nebuvo, vėliau artumo paieškos pateks į seno modelio, kurį nešiojamės viduje, gniaužtus. Mus trauks prie nelaimę nešančių susitikimų. Iš pirmo ir glaudžiausio intymumo nebuvo įmanoma pasitraukti niekur kitur, o tik pasileisti bėgti nuo tikrų pojūčių. Meilė be atsako sužeidžia psichiškai ir fiziškai, mus ištinka jautrumo sąstingis.

Laimę suteikiantį intymumą galime pažinti, jeigu pirmiausia suprasime, kad jo bijome, susiduriame su pykčiu, priešiškumu ir neviltimi. Pamažu galime rasti ryšį su kūnu, jis geba iš naujo trokšti ir atgimti. Kelią sutrumpiname suvokdamos savo jautrumą ir ieškodamos meilės sau, o ne puldamos nuo vienų nelaimingų santykių prie kitų.

Daugelis moterų viduje slepia iškreiptą savęs pajautimą, nulemtą pirmos nelaimingos meilės, labiausiai naikinantį nuokrypį, kokį tik galime patirti. Bet švelnūs naujai gimusių jausmų, kurie kitados nunyko, audiniai vis dar gyvi. Niekada ne vėlu pamojuoti ranka nelaimingos meilės paieškoms ir pradėti siekti laimingų santykių, kuriuos mums siūlo gyvenimas.

Paveldėtas moteriškumas

Šiuolaikinei moteriai prieinama aibė autorių moterų parašytų fundamentalių veikalų, nuo filosofijos ir istorijos iki gelminės psichologijos ir sociologijos, bet visa ši įvairovė dar nepertvarkė bendrojo išsilavinimo ir toli gražu nepasiekia daugumos moterų. Visuomeniniu lygiu stinga ne tik žinių, bet ir pastangų, kad būtų pasiekta lyčių pusiausvyra, visų pirma trūksta moters savęs pajautos ir kasdienybės atnaujinimo. Labai tikėtina, kad nuožmiausia kova vyksta mūsų viduje. Išsilavinimas yra reikalingas, svarbus, tai – ekonominė nepriklausomybė, tačiau visa tai dar nesuteikia gyvenimiško ir dvasinio savarankiškumo jausmo. Daugelio didžių moterų asmeninis gyvenimas įrodo, kaip nelengva atsikratyti žeminančių santykių ir kad oriai savivokai dažnai nepakanka net ypatingo proto, kritiškumo ir kūrybiškumo. Štai pavyzdys iš slovėnų literatūros – 1914 metais pasirodęs rašytojos Zofkos Kveder romanas *Jos gyvenimas* (kuriame vaizduojamas nelaimingas moters gyvenimas, sklidinas kančios ir beprasmybės; veikėja teranda vieną išeitį – mirtį – *vert. past.*).

Istorines prievoles patiria tiek vyrai, tiek moterys, nors vyrai jiems skirtą vaidmenį suvokia jusdami didesnę visuomeninę galią. Moterys per šimtmečius neraštingumo ir priklausomybės nuo vienokių ar kitokių globėjų, kurie joms aiškino moteriškumo esmę, per rinkimų teisės nebuvimą ir besikeičiančias pavaldumo formas susikūrė daug gynybinių laikysenų, bet jos veikiau riboja nei išlaisvina. Dažnai moterys nesąmoningai iš kartos į kartą perduoda savo iš senovės kylančias išgyvenimo strategijas ir nemoka pasirinkti naujų galimybių ir visuomeninių permainų. Apskritai daugelis moterų įsipina į naujas nelaisvės formas. Tai akivaizdu,

sklaidant, pavyzdžiui, vadinamąją moterišką spaudą, akinančią pulkus moterų (prisidengus ryžtingumo, atkaklumo, dėmesio sau ir teisės į laimę kauke) be atvangos žiūrėti į save ir nužiūrinėti kitas moteris, rungtyniauti išvaizdos ir amžinos jaunystės rinkoje ir įsilieti į visuomenės grietinėlę prisišliejant prie perspektyvaus vyro. Beje, šuoliais auganti plastinės chirurgijos paklausa irgi šį tą pasako apie šiuolaikinių moterų savivoką.

Priklausomu moteriškumu persunkta kultūra nukreipia mus į nepasitikėjimo ir drauge nepagarbos kupiną savęs ir vyro suvokimą. Šis santykis slepia daug nesuderinamų pojūčių ir lūkesčių: kad moteriškumas yra našta ir silpnumas, todėl yra reikalingas gynėjo, suteiksiančio saugumo, padės kilti visuomeniniais laiptais; kad vyras yra pavergėjas, išnaudotojas, tironas, kurį, viena vertus, reikia sumaniai ramdyti ir meistriškai pergudrauti, kita vertus, jo bijoti; kad vyras yra niekšas, kuriuo niekada negali iki galo pasitikėti, ir kaip tik todėl beprasmiška viltis ko nors geresnio. Šis voratinklis, žinoma, turi gausybę gijų.

Statistiškai žiūrint, nepasitikėjimas vyru yra pagrįstas, nes daug moterų dar ir dabar tampa smurto ir išnaudojimo aukomis tarp savo namų sienų, gatvėse ir darbo vietose. Lygiai taip pat statistiškai yra pagrįstas suvokimas, kad vyrai iki šiol laiko valdžios svertus.*

---

* Tačiau vis labiau aiškėja, kad kalbama ne apie lytiškumą, o visų pirma apie įprotį, kurio laikosi tiek vyrai, tiek moterys, pakilusios į pasaulinio viešpatavimo, politikos ir karinės jėgos viršūnę. Išnaudojimą privalu nuolat atnaujinti atsižvelgiant į naujas aplinkybes, kad liktų veiksmingas. Iš esmės valdančiųjų cinizmas neturi nei principų, nei tapatybės, todėl jam nerūpi lytiškumas (o ir bet kokia kitokia) priklausomybė. Valdžia nepaprastai sunkiai pasiekiama ir vyrams, turintiems naują pasaulio tvarkos ir naujo požiūrio į moteris viziją. Taigi, moterų klausimas nėra vien moterų, bet dar ir santykių ir globalaus teisingumo klausimas. Todėl visiškai neteisinga, kad jį gvildena tik moterys, nes šitaip jos atsiduria rezervate.

Tačiau viena yra savo padėties vertinimas visuomenės akimis, visai kas kita – asmeninės galios erdvė. Viešame gyvenime galime dalyvauti gaudamos sau naudos tik tada, jei asmeniškai paminsime visus jausmus, kylančius iš tokios laikysenos. Daugiau apie sveiką agresyvumą ir savikliovą, atliekančius svarbų vaidmenį, rasite tolesniuose skyreliuose.

Moteris, kuri vyrų bijo arba juos niekina ir nekenčia, negali atsiskleisti, visų pirma negali sėkmingai apsiginti... Todėl geriausia pirma išsiaiškinti su savo vidiniais scenarijais ir suvokti, ko laukiame iš vyrų, ką esame pasiruošusios paaukoti ir ko – ne, kiek galime pasikliauti savimi.

Tad pirmučiausia turime susitikti su savo motina, iš kurios išmokome moteriškumo.

Susitikti ir atsisveikinti su savo motina

Nė viena motina sąmoningai neauklėja savo dukters būti nelaiminga moterimi, bet iš tiesų daugelis motinų kaip tik tai ir daro: nesąmoningai ir nenoromis pastūmėja mergaitę į iš anksto jai apibrėžtą vaidmenį. Todėl kiekvienai moteriai svarbu iki galo suvokti savo motinos moteriškumą. Vėliau ji galės sąmoningai apsispręsti ir pasirinkti savo asmeninį moteriškumą.

Tad ieškodamos savo tikrosios prigimties negalime išvengti susitikimo su jausmais, išgyventais būnant su motina. Negalime nepaisyti savo pirmosios meilės, ypač jei jos būta nelaimingos, nepaisyti išsiskyrimo su vaikiškomis svajonėmis ir ašaromis. Tačiau skausmingų taškų lietimas turi savo taisykles.

Išsilaisvinimą pasiekiame ne priversdamos savo motiną pakeisti požiūrį į mus ar save. Nemažai moterų mėgina pakeisti, nu-

bausti arba įtraukti motiną į savo lavėjimą, kad pakeistų savo išgyvenimus, o tai vis dar yra nelaisvė. Neįmanoma pasiekti vaikystėje neišgirstos meilės, praeitis nepakeičiama ir reikia atsisveikinti su sudužusiomis svajonėmis apie mamą, kurios tada ilgėjomės. Mes negalime grįžti atgal ir pataisyti savo vaikystės.

Ne ką daugiau mums padės ir mėginimas atleisti jai neapžvelgus to, ką iš tiesų patyrėme. Pirmiausia turime galutinai suvokti, ko iš jos negavome, o paskui suvokti, ką ji mums davė. Galbūt ji stengėsi daryti tai, kas mums kenkė arba ko nenorėjome, tačiau dažnai neteisinga kryptimi dėtos pastangos suteikia ir ką nors gero. Vienas iš didžiausių mūsų moteriškumo pasiekimų yra tas, kad gebame pasigailėti, suprasti ir atleisti, pagaliau ramiai atsisveikinti su savo motina.

Nemokėjusioms mūsų mylėti motinoms pateisinti galime rasti daugybę lengvinančių aplinkybių. Joms reikėjo susitvarkyti su savo temperamentu, su savo vaikyste, su vyrų pasauliu, kuris buvo kitoks nei dabartinis. Galbūt mūsų mama bendradarbiavo su mūsų priešais, galbūt mus aukojo savo bailumui, gal ji net buvo niekšiška, gal sužeidė mums širdį. Bet mes esame, nes viltis išgyveno. Mes galime suvokti, kad, nepaisydamos to, ką ji mums padarė, mums pasisekė sukurti save kaip įsitvirtinusią moterį, todėl galime jai atleisti. Pačios sau galime tapti mama, kokią troškome turėti, apipilti save meile ir šitaip atlyginti jos skolą. Čia motina mums negali padėti, bet ir neturi trukdyti.

Išlaisvinus pojūčius, atsipalaiduoja kitados neigta ir atstumta meilės jėga, grįžta šiltas, jaudinantis savo patrauklumo galios suvokimas. Suaugusioms mums nebereikia motinos, dabar mums reikia savo naujų pojūčių. Vieną dieną mūsų širdyje subrendęs susitaikymas gali užgimti tik iš mūsų dvasios, širdies ir kūno ra-

mybės. Mūsų ramybė nepriklauso nuo to, ką skatinančio ar ardančio padaro kitas. Jei suvokiame, jog kitados tas žmogus nemokėjo mylėti, nepaisydamos visko čia ir dabar galime jį išvaduoti iš visų kalčių.

Motinos laikas praėjo, tad liaukimės svaičiojusios ir pradėkime gyvai save įsivaizduoti kaip nepaprastai mylėtą moterį.

Tėvas ir vyrai

Taip pat svarbu suvokti teisybę apie savo tėvą. Mūsų gyvenimiškų galių išlaisvinimas labiausiai susijęs su jausmais, kurie galbūt liko įšaldyti santykiuose su tėvu. Tėvas palieka žymų pėdsaką dukters moteriškumui, kai ši yra dar visai mažutė. Žvilgsniais, prisilietimais, žodžiais perduoda jai tai, kaip jaučia jos (moterišką) kūną. Jis gali dukterį (tiesiogine ir perkeltine prasme) nešioti ant rankų, kiloti aukštyn, džiaugtis ja, turėti didelių su ja susijusių lūkesčių, gali būti užjaučiantis ir įsigyventi į jos troškimus, mokėti paruošti ją išdidžiai įžengti į pasaulį... arba ne.

Pažemintas, baikštus arba nesavarankiškas tėvas, žinoma, negali būti moteriško orumo mokytojas. Priešingai, jo atsidavimas ir pažeidžiamumas mergaitę verčia jausti, kad savo meile turėtų jį paguosti, išvaduoti iš jo nelaimės, o tai verčia atsisakyti savo troškimų ir gyvenimo vilčių.

Nerūpestingas tėvas įskiepija jausmą, jog, šiaip ar taip, nesvarbu, kokia tu esi, kita vertus, atveria kaltės jausmo bedugnę, nes neįmanoma padaryti nieko užtektinai gero, kad taptum jam įdomi. Tėvo prievarta, bauginimas ir niekinimas įstumia mergaitę į daugiametį klajojimą ieškant savo prarastos sielos, skaudantis kūnas tampa nelaimės įrankiu, per jį mėginama užsimiršti.

Neretai atsitinka, kad tėvo santykis su dukra yra kupinas prieštaravimų. Tokiais atvejais dar sunkiau nutraukti priklausomybę, nes nerūpestingumą keičia pasitikėjimo persunkto santykio brukimas, šiltą didžiadvasiškumą keičia šiurkščių priekaištų ir kaltinimų papliūpos, šaltumą nutraukia netikėtos lepinimo akimirkos, niūrų uždarumą – bejėgiškas maldavimas mylėti. Ypač gniuždantis santykis įsigali, kai tėvas niekina mergaitę, bet drauge iš jos daug reikalauja, tarsi, viena vertus, nepaprastai daug iš jos viltųsi, kita vertus, būtų įsitikinęs, kad ji nieko nepasieks. Visais minėtais atvejais tėvas nemato savo dukters ir jos troškimo gauti patikimą ir dėmesingą meilę, o veikia tik vedinas nesąmoningų savo asmeninio nusivylimo impulsų. Tad nuo jo neįmanoma atsiskirti, nes yra perdėm geras ir ką nors žada, drauge jo neįmanoma pamilti, nes vis iš naujo skaudina. Nelaimingi santykiai su motina taip pat yra kupini panašių prieštarų.

Jeigu suaugusi moteris iš pagrindų suvokia vidinį savo tėvo pasaulį ir jo poreikius, gali apginti savo orumą ir išvengti kankinančių svyravimų ir vaidmenų, kuriuos tyčia ar nevalingai jai primeta tėvas. Visų pirma moteris liaujasi save suvokusi per jo poreikių prizmę ir išlaisvina savuosius.

Atstumta

Daugeliui moterų yra tekę patirti, kad tėvas jas atstumia. Mergytė siūlo tėvui savo meilę, savo charakterį ir vaizdinį, savo pajautimą, tyrai dievina tėvą, trokšta, kad šis ją apkabintų, šiuo atveju mergytė yra kur kas labiau pažeidžiama negu įsimylėjusi moteris. Giliai viduje spurdantis jausmas yra tos pačios kilmės, bet dėl vaikiško tyrumo mažylės skausmas yra toks gniuždantis, koks negali būti vėliau.

Suaugusi moteris svajoja apie mylimo vyro žvilgsnį ir prisilietimą, apie tai, kad jis taip pat nesuvaldomai trokš jos. Jeigu jis pasakys, kad nieko jai nejaučia, kad ji jam neatrodo patraukli, kad jos meilės jam nereikia, ji kentės. Likti vienai ir atstumtai yra nepaprastai skaudu, tai išmuša moterį iš vėžių, kad ir kokia brandi ir tvirta ji būtų. Tačiau anksčiau ar vėliau ji gali atsigauti, imtis ieškoti ir tikėtis naujos meilės, kito, kuris jos neatstums.

Kuo turi tikėti atstumta mergaitė? Tėvas tėra vienas, niekada nebus kito, ir nepriimta meilė niekada nebus išgirsta. Sutryptas, bet aistringas vaiko atsidavimas lyg kokia mazgotė nusviedžiamas į kampą. Atstumtos mergaitės širdyje skausmas sukelia aistros ir nevilties sūkurį, iš kurio sunku ištrūkti.

Suaugusiai moteriai, kuri niekada nepajautė mylinčio tėvo kūno, jo rankų saugumo ir nepamatė susižavėjimo jo akyse, ši sūkuringa kančia yra slogus prisiminimas. Jis atgyja atmintyje, kai yra nelaimingai įsimylėjusi, kai mylimas vyras ją palieka arba atstumia, nes ji jam neįdomi, o mieliau pasirenka kitą moterį. Sužeista ir sutrikusi, ji klajoja po savo svajonių griuvėsius ir nesuvokia, kad jaučiasi kaip maža mergaitė. Gerai pažįstamas skausmas ir vėl ją paverčia atstumtu, viltį praradusiu vaiku. Širdyje žiojinti žaizda, kurią, atstumdamas savo dukterį, gali padaryti tėvas, tampa savinaikos instinkto šaltiniu. Šiame liūne moteris praranda garbę, prasmingumą bei kryptį ir griebiasi svaigalų nuo neištveriamo skausmo. Nelaimingos meilės gali keisti viena kitą kaip neišgydyta lėtinė liga, puolanti organizmą, neturintį gynybinių jėgų.

Sužeista moteris agresyvumą pasitelkia ne gindama save, o naikindama. Sveiko agresyvumo suteikia motina ir ypač tėvas, nes mergaitę suvokia kaip brangią būtybę, kuri teisėtai ginama, nes to verta. Niekas nepradės gintis nejausdamas, kad jo gyveni-

mas yra vertingas. Italai sako, kad, iškilus gyvybės ir mirties klausimui, žmogus kovoja nagais ir dantimis, tai akivaizdžiai parodo, ko stinga moteriai, tapusiai viso gyvenimo nelaimingos meilės grobiu. Kažkada mergina neįstengė apginti pojūčio, kad yra graži, verta būti trokštama, verta, kad jai pasipirštų, verta troškimo turėti mylimą vyrą. Gėdos lydimas vidinis pojūtis verčia ją gyventi persmelktą tamsaus, aistringo atsidavimo savo nelaimei, tūnoti nuolatinėje prieblandoje.

Suaugusi moteris gali susigrąžinti savo meilės vertę, jeigu visa širdimi imsis tai daryti. Kai mylėdamos vyrą kenčiame beprotiškai, siaubingai ir beviltiškai, kai mums tiesiog aptemsta akyse ir jaučiame, kad geriau yra sunaikinti save ir visa aplink, tuomet yra aišku, kad tai – vaikiškas išgyvenimas. Jame gali susilieti jausmai tiek motinai, tiek tėvui, abiem atvejais neįmanoma laimingai mylėti, kol nesuvoksime teisybės apie savo vaikystę. Tik tada gebėsime gyventi iš to, kas esame čia ir dabar, o ne iš grėslių pamėklių, sudaužytų vilčių ir atvirų žaizdų.

Atstumtos meilės kančia būna brandi, kai yra susijusi su tokios pat brandos vyru ir kai kentėdamos išsaugome savo vertės pajautimą, visas savo viltis ir orumą. Apsiginklavusios sveiku agresyvumu, galime sėkmingai apsiginti nuo nuvertinimo ir išgyventi išsiskyrimus, atstūmimą ir nepriėmimą, išlaikydamos nepažeistą šilumą, kuria mus saugo meilė sau.

Mūsų tėvų akyse

Motina yra svarbiausia intymiam, asmeniniam savęs suvokimui, o tėvas yra svarbiausias viskam, ką manome, kad kiti mato žiūrėdami į mus kaip į moterį, susiduriant su socialiniu vertinimu ir

vertybėmis išoriniame pasaulyje. Abu jausmai taip glaudžiai susipina ir plėtojasi kartu, kad jų negalime atskirti, jie veikia ne tik mūsų asmeninį gyvenimą, bet ir visus mūsų santykius. Mūsų socialinis gyvenimas taip pat gali tapti senų spektaklių apie atstumtą meilę scena. Visur galime vėl prisiimti seną sutryptos ir bejėgės aukos vaidmenį. Galime nuolatos ginčytis su visais autoritetais, būti alergiškos net menkiausiai kritikai, perdėtai susijaudinusios žmonių, kuriais žavimės, akivaizdoje... nuolat turėti reikalų su be perstojo „budinčiais" tėvais. Galimybių šitaip suvedinėti su jais sąskaitas arba mėginti išgauti jų meilę yra begalė. Todėl santykių su tėvais išsiaiškinimas taip pat svarbus mūsų profesiniam gyvenimui ir, žinoma, bendraujant su savo vaikais.

Šis jausmas yra daugiasluoksnis ir jį galime išskaidrinti tik pamažu, lygiagrečiai ir su meile įtvirtindamos kiekvieną tą sluoksnį atskirai. Paskui galėsime išleisti tuos senus viesulus, kad jie patys save sunaikintų ir pagaliau nurimtų, juk mes jau būsime įtvirtinusios savo tapatybę.

Pirmą įspūdį apie tai, ką patyrėme šioje gyvenimo srityje, galime gauti atsakiusios į lentelėje pateiktus klausimus.

Kaip suvokiame vyrą ir save?

Kuo man patrauklus vyras, kuris man patinka?	
Kaip manau, iš kur tai kyla?	
Kaip aš jo patrauklumą myliu? Ar moku tą jausmą išreikšti, ar man lengva tai padaryti, ar malonu?	

Kuo vyras mane gąsdina?	
Kaip? Kada tai pastebiu?	
Ką man tai primena?	
Ko vyruose negaliu pakęsti ir į ką reaguoju agresyviai?	
Koks motyvas mane priverčia taip elgtis? Tai mane stiprina ar silpnina?	
Ką galėtų vyras manyje mylėti, ko trokšti, jeigu būtų mane įsimylėjęs?	
Kaip norėčiau būti mylima? Kaip...	
Kokie žodžiai arba veiksmai mane sujaudintų? Kodėl?	
Kaip norėčiau pati mylėti, jei galėčiau pasirinkti savo būdą ir tai nekeltų man jokių keblumų?	
Kuo koks nors vyras kada nors yra mane stipriausiai įžeidęs? Kodėl tai yra taip siaubinga ir negaliu to pakęsti?	
Kokia yra mano moteriškumo esmė, kokią ją esant jaučiu?	
Kuri forma, spalva, garsas, judesys... ją gali išreikšti?	
Kuo man labiausiai patinka moterys? Ar man pačiai tai būdinga?	
Kaip tai žinau, jaučiu?	
Kuo mane labiausiai trikdo moterys ir tai man atrodo nemoteriška?	

Kuo esu stipri kaip moteris?	
Koks jausmas kyla perskaičius klausimus ir atsakymus?	

Kaip į pateiktus klausimus atsakytų mūsų mama? Atsakymas, be abejo, nėra lengvas, gal net neįmanomas ir nebūtų teisingas, bet galime susimąstyti apie tai, kad augdamos išgyvenome labai didelę įtaką mums padariusius jos jausmus.

Dabar pažiūrėkime, kaip galėtume pasiklausinėti apie savo tėvo jausmus.

Ką apie moteris mano tėvas?

Kuo jam patinka moterys?	
Kokios moterys jam patinka?	
Kuo jam labiausiai nepatinka moterys?	
Kuo jį žavi vyrai?	
Ar jis mano, kad tai jam būdinga?	
Kaip jis mano, ko (pirmiausia) moterims reikia iš vyrų?	
Kaip mano, ko moteris tikėjosi iš jo?	
Ar mano, kad jis tai turi, ar jai davė?	
Kaip į jį žiūrėjo jo motina? Ar jai patiko sūnaus būdas? Kaip ji reaguodavo į jo jausmus?	
Kokia būtų ideali mano tėvo dukra?	

Koks būtų idealus jo žentas?	
Kokia būtų ideali jo žmona?	
Kurie vyrai arba moterys man primena tėvą? Su kuriais žmonėmis pasijuntu kaip su tėvu?	

Šie atsakymai irgi yra pagalbinė medžiaga pamąstymams.

Troškimo prabudimas

Moteriškumo nereikia ieškoti arba kurti. Visos moterys jį turi viduje kaip troškimą būti laimingos ir gyventi darniai su savimi. Dažnai joms dar naujagimėms trukdoma pajausti save ir savo norus. Gyvenimo pradžioje sau ir kitiems esame nepažįstamos, tik norai suformuoja mus, nes įgalina atsiskleisti. Jeigu nutraukiame pajautimo spontaniškumą, jeigu mergytei sutrukdome būti solidariai su jos prigimties reikalavimais, ji gali prarasti pasitikėjimą savo vidiniu vedliu ir savo ašies pajautimą.

Tačiau moteriškumo neįmanoma taip paprastai sunaikinti. Jis gali būti prislopintas, paslėptas, paniekintas arba suluošintas, gali įsigūžti labai giliai, tačiau egzistuoja ir atkakliai ieško kelio į dienos šviesą. Moters, kuri buvo atskirta nuo savęs pačios, ieškojimas dažnai prasideda nuo to, kad ji pajunta skausmą keliantį troškimą susigrąžinti savo prarastą prigimtį, ši kančia pasireiškia labai individualiai ir nenuspėjamai. Moteriškumas gali atsiliepti ir per sustiprėjusį tuštumos bei sąstingio pojūtį, o tai įrodo, kad moteriškumas yra net labai aktyvus.

Gyventi jaučiant, gyventi nepakartojamai

Moteriškumas visų pirma yra jautrus ir drauge stiprus savęs kaip darnios, lytiškos būtybės pajautimas. Kai moteris ką nors išgyvena susitelkusi, stipriai, nuoširdžiai ir nepadrikai, ji atskleidžia savo moteriškumą sau ir pasauliui. Suaugusi moteris, kad ir kokią tuštumą jaustų viduje, nėra visiškai amorfiška, jog iš jos dar reikėtų ką nors lipdyti. Jai nereikia kokios tikros (ir todėl kitos) moters modelio, juk ji turi savo temperamentą, talentus, troškimus, savo istoriją, kupiną apsisprendimų ir patirčių. Jai tereikia rasti savo laiką ir vietą, kur ji galėtų susistyguoti, išsiskleisti, iš naujo parodyti save sau ir pasauliui.

Savo norus moterys išreiškia įvairiais būdais, nes kiekviena yra nepakartojama, o kaip tik per savo troškimus jos suvokia, kur jas kviečia gyvenimas. Viena sunkiausių užduočių ir yra atskirti tikrus ir primestus troškimus, pasiekti giliausią savo trokštančios sielos kertelę. Be šito neužčiuopsime savo galimybių ir nenusitversime gijos, vedančios iš labirinto. Šis klausimas smulkiau gvildenamas skyriuje apie kūrybiškumą, bet ir čia dera pabrėžti, kad šis pajautimas retai būdingas šiuolaikinėms moterims ir kiekviena galėtų jį gerokai patobulinti.

Užduotis nelengva ir todėl, kad čia susieina įvairios gyvenimo sritys. Moterims perskirti save ir kitus, protą ir jausmus, kūną ir dvasią, žinias ir dvasingumą, darbą ir kūrybiškumą sunkiau negu vyrams, tad paprastai patiriant šiuos dalykus viskas susipina, nors, žinoma, ne visoms moterims vienodai. Visas šias plotmes suderinti įmanoma, bet reikia išlavinti daugiasluoksnio vyksmo pajautimą, kad su visais šiais savo pasauliais galėtume gyventi sumaniai ir susitelkusios. Tegu nė vienas moters viduje pasodintas augalėlis nesudžius neprižiūrėtas ir neišvešės už savo ribų.

Vaisingumas ir motinystė

Vaisingumas yra gebėjimas motiniškai žiūrėti į save ir pasaulį, gebėjimas priimti, nešioti ir padėti išvysti pasaulį gėriui, trokštančiam gyventi. Moteris visomis savo kūno, proto ir dvasios galiomis patiria, kad suteikia prieglobstį viskam trapiam ir ypač dar negimusiam, tiek savyje pačioje, tiek kituose. Kartais ji tai daro atvirai, energingai, ryžtingai, dienos akyje, kai išreiškia savo saulėtą ir šviesią prigimtį, kartais – tylomis, neregimai, šešėlyje, laukdama ir kantriai būdraudama.

Pirmučiausia moteris pati sau turi padėti ateiti į pasaulį. Vaikas yra tik viena iš mūsų vaisingos meilės galimybių.

Skirtumą tarp nevaisingo, bejausmio arba motiniško požiūrio į save ir pasaulį galime pajausti atlikusios tokį pratimą.

Nuo kietaširdiškumo iki moteriškumo

Daiktų pasaulį galime liesti kietaširdiškai, grobuoniškai, negailestingai, savanaudiškai. Tai veikia, gal net labai sėkmingai, tačiau pakeičia ir mus. Kas nutinka pakeitus prisilietimo būdą? Pamėginkime ir pamąstykime!

- Palieskime daiktą paviršutiniškai, lyg tarp kitko, abejingai.
- Palieskime daiktą labai susitelkusios ir žiūrėkime į jį taip, tarsi šią akimirką pasaulyje egzistuoja tik jis.
- Palieskime daiktą labai susitelkusios, užsimerkime ir suvokime jį taip, tarsi jis mums patikėtas saugoti.
- Padėkime rankas ant to daikto taip, tarsi pašventintume jį savo meile. Panašiai galime suvokti save.

- Pridėkime rankas sau prie veido abejingai, taip, tarsi nenorėtume jausti ryšio, paskui taip pat abejingai prisilieskime prie krūtinės ir pilvo.
- Giliai kvėpuokime ir daug kartų pridėkime rankas sau prie veido, krūtinės ir pilvo susikaupusios, tarsi privalėtume prisilietimais apsaugoti savo kūną nuo viso blogio.
- Padėkime rankas ant krūtinės taip, tarsi mums reikėtų kūno, kuris be meilės negali pradėti alsuoti ir gyventi, pakvieskime jį į išsilaisvinimą ir gyvenimą.

Mūsų diena kupina lytėjimų ir yra svarbu, kokius pojūčius kaupiame viduje. Taip pat svarbu tai, kuriuos pojūčius atiduodame aplinkai, juk jie sugrįžta kaip aidas. Milijonai skausmo, įtampos, šilumos receptorių ir visi lytėjimų, kuriais mūsų oda jaučia pasaulį, patyrimai sąveikauja kurdami mūsų jausmų pasaulį. Psichofizine oda cirkuliuoja mūsų mintys ir bręsta mūsų moteriška galia, per ją alsuojame gyvenimą. O būdamos įvilktos į odą, kuri nėra mylima, mirštame.

Animus: kardas ir skydas

Mitų kalboje, be moteriškos prigimties, susijusios su nakties, mėnulio, takumo, pavidalo kaitos, galingo patrauklumo, nėštumo ir cikliško gyvybės davimo simbolika, moteris turi ir *animus* – vyriškų visatos galių archetipą. Moteryje *animus* turi nubusti, kad ją saugotų ir padėtų gerbti bei įtvirtinti moteriškumą su kitokia, išgaląsta, užaštrinta jėga. Geras *animus* nepakeičiamai ištikimai padeda veikti apsiginklavus ir tai daro garbingai, kad neapsileistume arba nepasiduotume priešui, kad nebūtume įbaugintos,

naivios, perdėm kuklios. Moteriškumas suteikia išminties, o *animus* duoda žinias, nagingumą ir akstiną ambicingai veikti išorėje, po saule, aplinkinių akyse. Veikimas išoriniame pasaulyje reikalauja kitokių įgūdžių negu tūnojimas šešėlyje, užutėkyje.

Paprasčiau tariant, pasak šios interpretacijos, *animus* kuriamas iš archajiško provaizdžio, kuris moteriai būdingas nuo gimimo, panašiai kaip gebėjimas kalbėti arba jausti. Šaunus *animus* aktyvinamas, kai talkina geras tėvas bei kiti vyrai ir kultūrinė įtaka, tiksliau, moterį ir jos orumą mylintys asmenys ir remiantys jos galimybes, suteikiančias jėgos valdyti savo vidinį pasaulį. Čia savo vaidmenį atlieka ir motina, taip pat jos požiūris į vyrą, juk mylinti moteris gerbia vyrą, suteikia jam erdvės ir šitaip prisideda prie to, kad jos dukros sieloje įsigalėtų geras *animus*.

Palankus *animus* kužda moteriai, kad ji yra vertinga, verta visko geriausio, padeda ištverti pralaimėjimus ir įveikti baimę, silpnumą, drąsina ją ir ragina kaip besididžiuojantis tėvas, siejantis didelius lūkesčius su savo mylima dukra. Turėdama tokį užnugarį, moteris tiki, kad jai pasiseks panaudoti savo jėgas, drauge ji tiki gerų savo aplinkos vyrų draugyste. Ji atranda ir pasitiki vyrais, kurie elgiasi su ja kaip jos gerasis *animus*. Kadangi yra nepriklausoma, ji lengviau tampa žaisminga, sąmojinga, originali, išdykusi ir nesutramdoma, kupina smalsumo ir apskritai visų dovanų, suteiktų vyrams.

Kenkiantis *animus* piktais kėslais naudoja moterį ir žemina ją, verčia išsižadėti ir atmesti pačius nuoširdžiausius troškimus, silpnina taip, jog ji neįstengia pasipriešinti ir gintis, kovoje daro ją pernelyg jautrią skausmui, perdėm drovią ir nuolankią, riboja ją rimtumo ir slopinimo apynasriu. Blogiausiais atvejais prislegia ją negarbingu gyvenimu, savinaika, kankina nepakeliamomis už-

duotimis ir pareigomis, rūsčia savikritika ir kaltės jausmu, o tai priverčia moterį paneigti save kaip asmenybę.

Mūsų *animus* galią ir draugystę galime užčiuopti, jeigu atsakysime į šiuos klausimus:

- Ar mokame pasakyti „ne“, kai mūsų vidus priešinasi, o mylimi žmonės tikisi mūsų pritarimo?
- Ar mokame atlaikyti labai agresyvų puolimą ir nuteikti smurtautoją atsitraukti arba susitarti?
- Ar išdidžiai ir be skausmo atsiliepiame apie kitų žmonių mėginimą tyčia arba nevalingai mus pažeminti ir elgtis paniekinamai?
- Ar suvokiame, kad esame vertingos, vertos pagarbos?
- Ar manome, kad moterys geba valdyti ir užimti atsakingas pareigas?
- Ar patiriame, kad visada galime pasikliauti savimi ir ištikimais sąjungininkais?
- Ar dažnai juokiamės, mokame pasilinksminti, žaisti, išdykauti?
- Ar aiškiai pajaučiame, kad susidūrėme su niekšu, išnaudotoju, pavojingu žmogumi?

Akistata su priešu

Moteriai priešiška yra tai, kas žaloja jos tikruosius polinkius, gebėjimus ir troškimus. Kartais tai būna reikalavimas atsisakyti savo troškimų ir juos pakeisti primestomis vertybėmis, tikslais, veikla. Tai gali nutikti jau mažai mergytei būnant šalia motinos ir tėvo, taip pat suaugusiai moteriai esant šalia brolių ir seserų, giminaičių, pažįstamų, partnerio, kolegų, viršininkų ir pan. Tas, kas šito

reikalauja, yra priešininkas ir jį reikia įveikti, nes jis verčia moterį eiti prieš savo esybę ir save žaloti. Susikirtimas su priešu, žinoma, reiškia, kad kitą turime sunaikinti savo psichinėje erdvėje, o ne tikrame gyvenime. Jis turi būti nukautas, jo galia, priverčianti moterį paklusti, įskiepijanti jai nepasitikėjimą, užvaldanti jos jausmus, įbauginanti ir įperšanti kaltės jausmą, turi būti pašalinta.

Nesvarbu, ar kitas žmogus taip elgiasi nevalingai, ar tyčia, piktybiškai ar vedinas kuo geriausių paskatų, aišku yra tai, kad moteris jaučia susidvejinimą tarp ištikimybės sau ir mylimo arba gerbiamo ir galingesnio žmogaus palankumo. Geras *animus* išsyk pajunta tokią prievartą. Tada spiria moterį kovoti ir ginti savo psichiką, apginkluoja ją visais reikalingais įrankiais sėkmingai susidoroti su kliūtimi. Pasirūpina atkirčiu ir įkvepia narsiai strategijai be baimės ir jokių skrupulų, jeigu būtina pasiekti pergalę.

Apdairumas ir išmintis, tinkamos akimirkos išlaukimas pasaloje ateina iš motiniško moteriškumo, o *animus* prideda smūgio jėgos. Siekiant gyvenimo tikslų, pasitelkus savigyną, veiksmingumas priklauso nuo šių dviejų požiūrių suderinimo. Laukimas slepia budrumo galią ir laiko pajautimą, kaip antai per nėštumą, juk vaikas negali gimti nei per anksti, nei per vėlai ir turi likti tūnoti saugioje vietoje. O akimirką, kai išmuša jo valanda, turi žengti į šviesą. Todėl moteris, sukanti permainų keliu, gali sapnuoti, kad geras vyras arba gydytojas jai padeda gimdyti. Naujagimis yra ji pati, jos moteriškumas yra išnešiotas ir gali pasirodyti pasauliui.

Moteris negali iki galo atsiskleisti, jeigu nesusitvarkys su vyriškumo jėgomis, juk jos irgi veikia viduje. Už tai, ką ji myli iš savo *animus*, gerbia ir vyrus bendrakelionius, draugus, kolegas, todėl stiprus, brandus vyras šalia jos pasijunta įvertintas.

Paslaptingas moteriškumas

Nors moterys dažnai apie tai nesusimąsto, bet, turėdamos cikliškumui paklūstantį kūną ir jautrumą, jos gyvena amžinai pereidamos iš vieno pavidalo į kitą, ties riba tarp gyvenimo ir mirties, nuolat susitikdamos su kažkuo neapčiuopiamu ir atsirandančiu.

Moteriai reikia glaudžiai draugauti su savo vidinėmis galiomis, kad jas pažintų, prijaukintų, kad išmoktų jomis pasitikėti ir kad moteriškumas taptų jos vedliu, jėgos ir visapusiško vaisingumo šaltiniu.

Šio skyriaus esmę turbūt geriausiai išryškina eilėraštis apie viską, kuo galime tapti.

Palaimintos moterys

Palaimintos moterys,
mokančios vaikščioti lyg laumės,
žemė ima alsuoti
po jų švelniomis pėdomis.

Palaimintos moterys,
mokančios nujaust pavojų,
pranykti tamsoje
ir pasislėpt nuo priešo.

Palaimintos moterys,
gyvenančios javų lauke
ir pjaunančios giedras mintis
žmonių širdis pasotinančiai
duonai užmaišyti.

Palaimintos moterys,
mokančios išskleist sparnus;
ore pasklidus nuodams,
jos nuskrenda į pietus,
kad saugiai pagimdytų.

Palaimintos moterys,
rankose laikančios ąsočius,
ligi kelių įbridusios
į pirmykščius šaltinius,
stovi jos po tyrais kriokliais
ir semia nemarumą.

Gydančiais balsais dainuoja,
bebaimės sūpuoja gyvastį
švelniose savo įsčiose,
apvalios
it šilti abrikosai,
nutvieksti vasaros žaros.

Palaimintos moterys,
žinančios stebuklingą mostą,
kuriuo nugena
slogius sapnus.

Palaimintos moterys,
besileidžiančios į kunkuliuojančias bedugnes
ieškoti savo sielos
ir grįžtančios apdegusiais sijonais,
apsvilusiais plaukais;

su kūdikiais glėbyje
jos žengia ugnikalnio šlaitu
žiedadulkėm nusėta pašlaite,
nešinos žinia
apie išgelbėtą pasaulį.

Palaimintos moterys,
kurios nemiršta,
o tik dingsta
lyg duona nuo stalo.
Staiga jos pritrūksta,
bet alkanas
neliko nė vienas.

JAUSMAI

Audringi ir stiprūs potyriai tikrai labai paveikia mūsų gyvenimą, tačiau didžioji mūsų gyvenimo dalis nėra nuolat banguojanti jausmų jūra. Ypač stiprūs jausmai mus aplanko kiek rečiau, didelė laimė arba neganda nenutinka kasdien. Mūsų savijauta, o ir mūsų sprendimai visų pirma priklauso nuo vyraujančios nuotaikos, nuspalvinančios mūsų kasdienybės akimirkas.

Mūsų vidinė erdvė gali būti vaiski ir atvira viskam, ką siūlo gyvenimas. Linksmumas, viltis, kūrybiškumas veržias į dienos šviesą, jei tik kelias laisvas. Laimę suteikiantis ūpas yra lyg į dirvą pasėti grūdai, skubantys sudygti. Jeigu nepuoselėjame savo negandų, viskas mumyse ieško kelio į šviesą, trokšta augti ir skatina mus pasinerti į gyvenimą.

Pirmas žingsnis, nuo kurio galime pradėti, – savo įprastos nuotaikos ir visko, kas ją apkartina, suvokimas. Prieš pradėdamos nagrinėti jausmus, stabtelėkime prie svarbios smulkmenos: moteriško įpročio viską po daug kartų pergromuliuoti.

Apmąstyti ar pergromuliuoti

Mūsų nuotaiką kuria milijonai zujančių pojūčių ir juos lydinčių minčių, kas valandą diena iš dienos sūkuriuojančių mūsų galvoje. Mes nuolat šnekamės pačios su savimi ir dienas leidžiame drauge su nebyliu šnabždėjimu, jis lydi viską, kas mums nutinka. Taisyklių, kurioms paklūsta šie monologai, dažnai nežinome, bet mūsų jausmų bangavimas priklauso visų pirma nuo jų. Moterys daug laiko praleidžia nevalingai gromuliuodamos įvykius ir dažnai deramai neįvertina, kaip stipriai šis procesas veikia jų gyvenimą. Nesąmoningas, bet intensyvus kalbėjimasis su savimi nepaprastai svarbus mūsų laisvei ir drauge yra didžiausia kliūtis kelyje į išsivadavimą. Įsiklausiusios į šį kalbėjimą, kupiną atodūsių, raginimų, prisiminimų, priekaištų, nuo iškylančių tų pačių klausimų... pradedame suprasti, iš ko susideda mūsų nuotaika. Vos tik įsiklausome į save, tuoj liaujamės gromuliuoti ir pradedame mąstyti.

Tai, kad pradėjome gromuliuoti, pažįstame iš to, kad daug kartų per dieną galvojame apie tą patį įvykį arba problemą, atmintyje jį atgaiviname panašiu dažnumu ir pabaigoje mus visada apima tas pats pojūtis. Antai, apie mus įskaudinusį akibrokštą pirmiausia papasakojame draugei, paskui jį pakartojame mintyse grįždamos namo, dirbdamos ir šnekėdamosi su žmonėmis. Mintys sukasi užburtu ratu ir, vis slysdamos tais pačiais vingiais, grįžta į pradinį tašką, nepasistūmėjusios problemos sprendimo kryp-

timi. Mintys lyg užkerėtos vis kartoja pirminį vaizdą, nors atrodo, kad ieško išeities. Toks gromuliavimas gali tęstis ir kitą rytą pakeliui į darbą, parduotuvę, dirbant... Kiekvieną poilsio minutę, kai mintys galėtų pailsėti, jos siuva pirmyn atgal ir prišaukia tą pačią slogią nuotaiką. Gromuliavimas nepadeda įsigilinti, siaurina suvokimo ribas ir luošina gebėjimą jausti bei mąstyti. Jis niekada nesuteikia galimybės pažinti. Juo įnirtingiau gromuliuojame, tuo prasčiau mąstome ir jaučiamės vis vangesnės.

Pajudėti iš taško pirmučiausia padeda tai, jog suvokiame, kad visai nemąstome, paskui galų gale išsiaiškiname, kad ne tik švaistome laiką, bet ir giliname, komplikuojame problemą. Vaisingam apmąstymui reikia erdvės, kad galėtų pasireikšti ieškodamas išeities ir regėtų padėtį įvairiapusiškai. Todėl moteriai labai naudinga išmokti liautis gromuliuoti, atmesti gailestį sau, pagiežingus monologus ir tapti savo mylinčio proto sąjungininke.

Gromuliavimas šį tą slepia. Jį sukelia skausmingi jausmai, nesuvaldyta baimė, jis byloja tiek apie susivaržymą, tiek apie nepasirengimą laisvai mąstyti. Todėl atprasti tuščiai gromuliuoti neįmanoma nei per vieną savaitę, nei per vieną mėnesį, lygiai taip pat neįmanoma užspausti šio įpročio jėga. Jis nepasiduoda paviršutiniškiems raginimams ir pusėtinai perdėliotoms frazėms. Jį įveikiame tik užgimus meilės kupinam mąstymui.

Svajoti svarbu, o svaičioti – jau per daug

Kiekvienos moters ūpą labai paveikia ir jos gebėjimas neprarasti ryšio su savo svajonėmis. Turiu omenyje ne archetipinį turinį, o labiau vidinį, iš įkvėpimo kylantį kasdienybės patyrimą. Šis patyrimas randasi iš giliausių ir didžiulių, niekada nesunykusių troš-

kimų, iš mūsų vaikystės ir mergystės svajonių. Išsaugotas ryšys su gebančia svajoti savo esybės dalimi atgaivina mūsų vaikišką žvalumą, atnaujina amžiną jaunystę. Net patyrusios baisiausią skriaudą kasdien galime atgimti iš naujo, jeigu pasinersime į šiuos šaltinius.

Svajonės atlieka savo vaidmenį mums lavėjant, jos vertos pagarbos ir mūsų dėmesio, o svaičiojimas tėra blanki mūsų svajojimo galios atmaina. Svaičiodamos atsisakome svajonių. Prarandame gebėjimą atskirti tariamybę ir įkvėpimą, pranašišką to, kas įmanoma, nuojautą ir lėkštą iliuziją.

Mes, moterys, galime pasinaudoti pagalba, ateinančia iš gelminių, bet būdraujančių svajų. Jos atveria dvasios kraštovaizdžius, kuriais dar nesame vaikščiojusios, sudrumsčia lygų sąmonės paviršių, sumaišo regimąjį ir neregimąjį pasaulius, atpalaiduoja įtampą, prižadina mūsų viduje snaudžiantį ryžtingumą, nes išjudina nežinomas vidines galias. Todėl svajonės pramina taką nenumatytiems ir nesuvaldomiems įvykiams, galintiems padaryti mus laimingas, bet mes nemokame jų įsivaizduoti.

Gebėti įžengti į svajonę mokomės mėgindamos gyventi įkvėptai, naujai, originaliai. Juo geriau išmokstame svajoti, tuo labiau sekasi mąstyti, juk kalbame apie dvi lygiavertes vidinės jėgos puses. Po gyvenimą geriausia dairytis nuo daugybės įvairių viršūnių, kartais – nuo slėnio ir netgi iš po šaknų.

Kaip tai siejasi su jausmais? Svajonės praskiria kasdienybės sienas, kad mūsų viduje lietųsi kuo įvairiausi jausmų atspalviai. Išmoko, kad galima prašmatniai gyventi ir nesupamoms turtingo daiktų pasaulio ar nevedinoms materialinių paskatų. Spalvinga, laki vaizduotė, maitinama įkvėptos kasdienybės, atveria galimybę gyventi drauge su savo svajonėmis ir jaukiai jaustis tiek su savo intymumu, tiek išorinio pasaulio tikrovėje.

Sumeluotas pozityvumas silpnina

Moterys gali suvaldyti visus savo jausmus, bet be pasipriešinimo to padaryti neįmanoma. Reikia nepaisyti visuomenės spaudimo, kai gera savijauta traktuojama kaip sėkmės išraiška. Jeigu nukrypsime į slidų savęs pardavimo ir priverstinės geros nuotaikos kelią, prasilenksime su savo esybe, o tai mus silpnina.

Jeigu savo jausmus panaudojame siekdamos save apgauti gera savijauta, piktnaudžiaujame savo galios šaltiniais. Šiais laikais sutinkame moterų, kurių žvilgsnis slopina į dienos šviesą besiveržiančius niršulį ir skausmą, bet, apsiginklavusios kuo saldžiausiu šypsniu ir nenatūraliu balsu, jos moko kitus, kaip mylėti pasaulį ir save. Tai trumpas kelias, bet jis nepasiteisina. Dirbtinai sukurti jausmai mus nuniokoja ir iš jų sulipdyta asmenybė kritinėmis akimirkomis atsigręžia prieš mus pačias. Ji niekada nebus atrama, nes veikia be meilės ir prieš meilę. Melas, nors ir labai geranoriškas, kyla iš savęs atsižadėjimo ir todėl yra žlugdantis.

Ryšys su jausmais

Jausmai, turintys galią diena iš dienos ardyti mūsų giedrą nuotaiką, visų pirma yra baimė, sielvartas, pyktis ir gėda. Kartais šie jausmai pasireiškia atskirai, dažniau susipina, kaip kad nutinka jaučiant kaltę. Nelengva atpažinti po mūsų kūną cirkuliuojančius jausmus. Tapti pačiai sau aiškiai yra didelis ir neįkainojamas pasiekimas, mat šitaip įgyjame kelrodį.

Jausmus galima labiau suvaldyti, jeigu juos nagrinėjame atskirai, bet paprastai jie pasireiškia kaip neatpažįstamas daugybės susipynusių jausmų gumulas. Savo jausmų magmai išsluoksniuoti

antroje knygos dalyje pateikiu pratimus, nes kalbame apie ilgalaikį procesą, kai visų pirma nagrinėjame patirtis iš įvairių žiūros taškų.

Pažinus įvairius mus kamuojančius jausmus ir supratus, kaip ir kodėl jie pasireiškia kartu ir vienas kitą maitina, saviugda tampa prieinamesnė. Baimė, atskirta nuo pykčio, kaltės jausmo ir sielvarto, lengviau sutramdoma, pyktis, jeigu iš jo išvalysime priemaišas, greičiau išsikvepia, širdgėla, nesusiliejusi su kaltės jausmu, kur kas mažiau skausminga... Kai išmokstame nagrinėti kiekvieną savo jausmą atskirai, visi mus kamuojantys dalykai sušvelnėja.

Elgtis su savo jausmais išmokstame vaikystėje, per santykius su tėvais ir aplinka. Šis gebėjimas atsiveria tik per santykį ir jį patiriame, jeigu ilgoje kelionėje, kai iš naujagimės tampame mergaitėmis, paskui jaunomis moterimis, artimieji mums lieka ištikimas veidrodis. Tačiau tai – retai pasitaikanti malonė, dažnai tėvai nemoka arba nenori ugdyti mūsų ryšio su jausmais, nes patys nėra sukūrę deramo santykio su savo jausmais.

Agresyvumas

Mūsų agresyvumas yra ištikimas sąjungininkas veržiantis į priekį ir atnaujinant savo egzistenciją. Jis suteikia galios, kai mažai betrūksta, kad nuleistume rankas, ir pašaukia mus atgal į gyvenimą, padeda prasibrauti vilčiai, neleidžia mums užmigti vidury ledynų, tarp kurių atsidūrusios mieliau viską mestume ir numirtume. Lyg augalėlis, pramušantis asfaltą, idant išvystų šviesą, ši jėga kelia mus į paviršių, kai sunkulys tempia į dugną. Taigi šūkis toks: *Trokštu gyventi tokia, kokia esu!*

Agresyvus yra pavasaris, varantis syvus į viršų ir neleidžiantis sustoti, agresyvus yra vaikas, norintis gimti, agresyvi yra saulė,

apsvilinanti obuolį, kad šis įgautų saldybės. Šią jėgą galėtume prilyginti giliai, gajai šakniai, iš kurios augame ir stiebiamės į dangų, iš kurios syvų gauna visos mūsų gyvenimo medžio šakos, žiedai ir vaisiai. Ši mus peninti ir gaivinanti šaknis įgalina iš nulūžusios ar išdžiūvusios šakos vėl išsiskleisti žaliai lapijai. Jeigu laja vysta ir meta lapus, žinome, kad neregimas vidus kenčia ir gyvenimas nyksta. Medžio šaknis negirdimai pranašauja, savo prieblandoje sapnuoja ir regi ateitį, nes nujaučia vaisingumą ir šviežumą arba besismelkiančius nuodus ir pražūtingą mūsų kasdienybės nykimą.

Tad agresyvumo užduotis yra ne vien ginti. Visų pirma kalbame apie mėgavimosi savo būtimi teisės įtvirtinimą tiesiogine šio žodžio reikšme. Kai niekas mūsų nedžiugina, pasijuntame atbukusios ir negyvos, o vos pajutusios, kad įstengiame ko nors imtis, suvokiame, jog vėl pabundame gyventi. Tai ypač akivaizdu stebint vaiką, jis net sirgdamas ir prispaustas negandos atkakliai ieško būdų, kaip čia bent truputį pažaisti, pasilinksminti, trumpai tariant, pasimėgauti gyvenimu.

Šioje pirmykštėje jėgoje neslypi joks priešiškumas, kuris turėtų mus nugąsdinti. Kai ji duoda balsą, žinome, kad prabudo dėl to, jog nujaučia pavojų ar mėgina atsikratyti jungo, kurį mes jai primetėme. Agresyvumas tiesiogiai nesisieja su prievarta, priešingai: kuo labiau esame sveikai agresyvios, tuo daromės taikingesnės, mat neužspausta vidinė jėga mus išlaisvina ir ramina.

Tačiau mūsų teisės į gyvenimą deivė nesileidžia trypiama. Jeigu ją žeminame, niekiname ir ignoruojame, ji padarys viską, kad įsitvirtintų, mat jos užduotis yra išgelbėti mūsų džiaugsmą. Agresyvumas gina ne tik mūsų išgyvenimą, nes buvimas dar nėra gyvenimas. Jis nagais ir dantimis kovoja už gerovę, kurioje galėsime atsiduoti savo lūkesčiams, jis nekenčia gyvaliojimo.

Agresyvumas nebūtinai yra blogis

Agresyvumas nebūtinai yra blogis, jo kartais, deja, tenka griebtis ir šitaip pažeisti tobulą būseną. Svajoti apie tai, kad, šiaip ar taip, būsime taikingai mielos, yra ne tik netikra, bet ir neetiška. Mat etika prasideda nuo to, kad priimame savo trokštančią, aistringą prigimtį ir nesitariame galinčios išrauti iš savęs polinkius, kurie yra žmonijos, mūsų organizmo ir visų moterų psichikos požemio palikimas. Galbūt šalta ambicija mus ragina tauriai pakilti virš visko pirmykščio ir įgyvendinti savo mirtinai blyškius idealus, bet paskui nutrenkia mus gerokai žemiau už tai, ką niekiname. Žinoma, įmanoma iš savęs nulipdyti nepaklibinamos sėkmės lydimą moterį, tačiau mūsų viduje kenčia ir šaukiasi pagalbos vaikas, gyvenantis mažais džiaugsmais, jis trokšta paprastų dalykų, ieško prašmatnaus kūniškumo, kasdienio šilto prisilietimo, žaismės, paprastumo. O jį įkalinusios, atveriame kelią nykimui ir savigriovai.

Moterų likimas dažnai svyruoja tarp dviejų polių: būti gerai it duona, niekada netarti „deja“ ir kaip kankinei sudegti arba tapti beatodairiškai, susidoroti su bet kokia užuojautos apraiška, piktnaudžiauti artimųjų meile. Plintant nesulaikomai moterų emancipacijai, darosi itin svarbu pamąstyti apie tai, ką reiškia kilnus agresyvumas. O gal išties gyvenime negalime įsitvirtinti tauriai ir garbingai? Taikos kultūra niekada neužgims, jeigu moterys jos nesukurs ir neįgyvendins visų pirma savyje.

Agresyvumas ir pyktis

Jausmas, kad mums nereikia priverstinai gintis, atsiranda drauge su visiško saugumo ir orumo pajautimu. Čia turimas omenyje užtikrintumas, kad savo viduje galime kliautis tuo, kas gali apginti

mūsų vertę. Žinome, kad nepasijusime pažemintos, nes turime vidinį sargą, kuris, kai prireikia, tuoj šoka mūsų ginti nuo gėdos jausmo. Šitaip pasikausčiusios nebegalime niršti, kai esame įžeistos. Mat mūsų sargas ne puola priešą, o pirmiausia pakerta mūsų polinkį jaustis mažavertėms ir išsigandusioms. Jis pasirūpina, kad visada vyrautų linksmas saugumo jausmas ir gilus išdidumas, šie jausmai vienas kitą palaiko.

Jeigu mums stinga šio puolaus sargo, įsižeidžiame, kai kas nors tyčia ar netyčia mus nuliūdina, sužeidžia ar kitaip įskaudina. Tada agresyvumas sulimpa su pykčiu ir nebesuteikia mums laimės. Kai mums pasirodo, kad patiriame neteisybę, esame sužeistos arba varžomos ir kartu nesame tikros, kad įstengsime šią būseną pakreipti sau naudinga linkme, griebiamės ginklo. Apimtos skausmo visada prarandame susitelkimą ir apdairumą, tad galime sužeisti ir save. Tačiau tai priklauso ne nuo agresyvumo, o nuo kartu kylančio pykčio.

(Gali atsirasti ir kiti lydintys jausmai, pavyzdžiui, sielvartas, bet apie tai vėliau.) Agresyvumas veikia be pykčio tik būdamas pakankamai stiprus ir nepriklausomas, tada pasijaučiame nepažeidžiamos. Žinoma, tai pasiekti nelengva.

Sveikas, kūrybiškas puolumas yra jėga, kuria pasipriešiname žeminimui, imamės daug pastangų reikalaujančio darbo, kuris mums yra įdomus, visiškai sutriuškintos vėl stojamės ant kojų. Šiam vyksmui nereikia pykčio, pakanka puolumo, jis veikia susiliejęs su mūsų vidine jėga kaip gera žadantis ženklas. Be to, čia turime reikalą ne su trumpalaikiu pasiekimu, nes agresyvumas visų pirma atgręžtas į savęs vertinimą. Galima sakyti, kad agresyvumas nukreipia dėmesį ir pakeičia sąmonę – kliūtis pasitraukia į užnugarį, o mūsų gebėjimai ir galimybės sužiba itin aiškiai.

Pačia tauriausia žodžio prasme agresyvumas yra laimėjimas moterų, kurios, būdamos ištikimos sau, jaučiasi nenugalimos.

Archetipinis agresyvumas: Arėjas su ugnimi ir kardu

Šiame skyrelyje nagrinėju pyktį, tad tik paminėsiu, kaip agresyvumas gali susisieti su pykčiu ir kaip pyktis sumažina sveiko agresyvumo veiksmingumą. Noriu pabrėžti, jog retkarčiais turime atsiduoti aklai agresijai, kad visiškai atsiskleistume, nes lazdos perlenkimas yra būdas pažinti save ir priimti savo žmogišką esybę.

Mitai slepia vertingas žinias, nes parodo, kad kiekvienas gebėjimas išsiplėtoja perdedant ir patiriant skausmingų posūkių. Moteris, kuri niekada nebuvo leidusi prasiveržti savo jaunatviškai nebrandžiai agresijai, negali pereiti į brandų agresyvumą. Aiškiausiai šį archetipą, jaunatviško elgesio provaizdį galime įsivaizduoti įsigyvenusios į tai, kaip paveikia kovos daina ir raudona spalva, tiksliau, archetipinė dievo Arėjo (Marso) energija: ledą pramušantis pavasariškas gyvenimo įsiveržimas, jaunatviškas liepsningumas, didžiadvasiškas įžūlumas, galingas raumenų vyriškumas, šiurkštumas, žaizdų nesibijantis didvyriškumas, baimės, švelnumo ir verksmingumo atmetimas. Marsiškas požiūris į gyvenimą niekina skausmą, kurį suteikiame pačios sau arba kitam, nes svarbu nugalėti ir viską paaukoti dėl didvyriško tikslo. Kovos sūkuryje išvaduojame savęs pajautimą, kitaip jo išlaisvinti neįmanoma. Puolimas yra smūginis ir trumparegiškas, nes mato tik tai, ką reikia įveikti arba sunaikinti. Mitas perspėja, kad tai tėra laikinas išgyvenimas, aistra griauti, todėl susidūrimas turi būti trumpas. O ilgai puolant priešą, gyvenimas ima sekinti, atima galimybę tobulėti ir būti vaisingai, nustumia tai, kas reikalinga puoselėjimo ir gailesčio.

Arėją turime pažinti ir išbandyti, idant apsikausčiusios kovos šarvais suvoktume, kaip ramdyti jo karštakošiškumą.

Kai visa veikla virsta kariavimu, o savo gyvenimą suvokiame kaip mūšio lauką, tampame savo mito auka. Antpuolių nebeįstengiame pamatuoti ir užbaigti. Ilgame, sekinančiame kare su visu pasauliu pavirstame karikatūra ir su užrūdijusiais šarvais puldinėjame vėjo malūnus. Nebrandus agresyvumas anksčiau ar vėliau susilaukia užuojautos, pajuokos arba stipraus atkirčio, mat aplinkiniai galiausiai pamato, kad mojuojame atšipusiu kardu ir esame praradusios ryšį su tikrove. O tai dar labiau didina pavojų, įtvirtina savigailos laikyseną ir net geranoriškai nusiteikusius žmones paverčia galimais išdavikais. Jeigu nuolat esame pasiruošusios pulti, užnuodijame save gaižiu sopuliu ir sveiko agresyvumo niekada nepatirsime.

Taikus agresyvumas

Nė vienas jausmas mums neatrodo toks nekilnus ir veikiausiai nė vienas jų nesukelia tokios baimės ir kaltės jausmo, kai jam pasiduodame, kaip agresyvumas. Tačiau jis nebūtinai turi eiti kartu su pykčiu, nebūtinai turi pasireikšti podraug su priešiškumu. Jeigu pakankamai nuodugniai jį išnagrinėsime, suprasime kodėl.

Taikus agresyvumas įmanomas, yra sveikas ir reikalingas, bet tai brandžios asmenybės pasiekimas. Išlaisvinti puolumą ir mokėti jį sutramdyti yra tas pats gebėjimas. Agresyvumą formuojame tik per patirtį, kai priimame iššūkius, rizikuojame, suvokiame, kaip galime laimėti gerbdamos savo charakterį ir kitus. Kartais tenka susidurti su negailestingais priešininkais. Gyvenimas, kad gyventume niekam nesilankstydamos ir nepatirdamos prievartos,

reikalauja iš mūsų kasdien naudoti šią jėgą. Turime ją prisijaukinti, padaryti mielą, nes be jos nieko nepasieksime. Švelnus nesutikimas nė vieno nesustabdys, pakantumas neteisiesiems juos tik kursto būti dar arogantiškesnius, neryžtingas pasipriešinimas neprivers pasitraukti. Tokiam tvirtumui parodyti nereikia nei pykčio, nei priešiškumo. Taikus agresyvumas nėra baimingas ir romus. Jis galingesnis už smurtinį, priešišką ar niršų elgesį ir yra neįtikėtinai atkaklus bei išmoningas.

Mokėjimas sutramdyti agresyvumą yra gebėjimas, lavinamas pratimais, o visų pirma nuoširdžiai atsižvelgiant į savo tikruosius polinkius. Pajutus, kad viduje bunda Arėjas, geriausia paklausti savęs, kas vyksta ir ką galime padaryti, kad karo dievas neįsiustų.

Pažinti ir priimti tai, kad turime tam tikras ribas, kad kai ko negalime pakęsti, kad kai kas mus užsiutina... visa tai padeda mums atidėti į šalį savo ginklus, bet tik ne savo orumo šarvus.

Pasitikėti savo jėgomis

Nepriklausomas santykis su puolumu yra esminis klausimas einant asmeninio kiekvienos moters tobulėjimo keliu, mat svarbiomis akimirkomis ji turi visiškai pasikliauti šia jėga. Moteriškąjį agresyvumą papildo ir daugybė antikos deivių, antai, Hera, Atėnė ir Afroditė, paminiu tik žinomiausias senovės graikų deives. Visoms joms būdingos kuo įvairiausios agresyvumo apraiškos. Moters gyvenime dažnai pasitaiko akimirkų, kai tenka paleisti į darbą ypatingas agresyvumo formas.

Kaip pavyzdį galime paimti gimdymą, įvykį, kai moteriai tenka susidurti su galiūniška jėga, tūnančia jos kūne. Jeigu moteris gimdymą suvokia kaip patikimą savo moteriškumo įtvirtinimą ir

atsiduoda audrai, išstumiančiai vaiką į gyvenimą, ji prasibrauna pro giluminius sukrėtimus ir per juos atgimsta, amžiams pažymėta motinystės galių. Moters agresyvumas yra intuityvus, kupinas nuojautų apie tai, ką reikia padaryti svarbiais momentais, jis įkvepia ir praskaidrina moterį. Jeigu moteris neįstengia šitaip suvokti gimdymo, šis virsta jai gyva kančia, o kai kurioms moterims, negavusioms atitinkamos pagalbos, tai, deja, tampa net kraupiu išgyvenimu. Kuo pozityviau žiūrime į savo vidines galias, sukeliančias gimdymą, tuo mažiau kenčiame. Taip pat vėliau pasitikėjimas šiomis galiomis mus saugiai veda pro pavojingiausius auklėjimo rifus. Kalbame apie nepakartojamą psichofizinį ir dvasinį laikotarpį, įgalinantį pasinerti į stipriausią gyvenimo, moteriškumo ir savęs pajautimą. Kaip tik šioje gelmėje moteris randa jėgų atgimti motina.

Moterys, taikos kultūra ir smurto kultūra

Mūsų visuomenėje vyraujanti smurto kultūra kliudo sveikam tiek moterų, tiek vyrų agresyvumui lavėti, nes neskatina pasitikėti savimi, puoselėti savo orumą, nepalaužiamumą, garbingą pasipriešinimą, kovą už teisę būti kitokiam ir turėti savo tapatybę. Smurto kultūra slopina sveiką agresyvumą, kuris mus išlaisvina, ir įžiebia smurtą, o jo pasekmė – skirstymas į stipriuosius ir silpnuosius.*

---

* Išsivysčiusioje Europoje nebeturime papročio supažindinti jaunuolių su apeigomis išreiškiamu agresyvumu pagal griežtas taisykles, nustatant laiką ir vietą, koks buvo praktikuojamas daugelio gentinių bendruomenių, ir nepakeitėme šių apeigų lygiaverčiais veiksmais. Auklėjant vaiką, moralizavimas neturi poveikio, o ypač tada, kai auklėtojai patys nėra patyrę, kas yra sveikas agresyvumas. Tiesą sakant, sveiko agresyvumo kultūrą dar tik turime ugdyti, o dabar tegebame priešpriešinti smurtą ir nesmurtą.

Agresyvumas mus apginkluoja mūšiui, įlieja jėgų, kad staigiai ir ryžtingai reaguotume, dusina abejones, kai reikia nugalėti baimę smurto akivaizdoje, pasipriešinti, „dantimis ir nagais“ apginti savo erdvę, brangų žmogų, savo vertybes arba net savo gyvybę. Kai būtina rasti vidinių galių, kad įstengtume atiduoti maksimaliai jėgų gindamos esminį dalyką, organizmas turi reaguoti akimirksniu ir visu pajėgumu. Todėl puoselėdamos savo gerovę, puolumą galime drąsiai įsileisti į savo gyvenimą ir nejausdamos kaltės jausmo.

Su smurtiniu agresyvumu neįmanoma veiksmingai kovoti kitaip nei pasitelkus nesmurtinį agresyvumą, šis yra gerokai sudėtingesnis ir reikalauja lavinti visus kitus šiame skyriuje aptartus jausmus.

Pyktis

Pyktis įspėja, kad esame užgautos ir kad kažkas negerai. Kartais nesuvokiame, kas mums trukdo, bet aiškiai jaučiame, kaip stiprėja susierzinimas ir noras išdrėbti viską aplinkiniams. Kai racionalioji mūsų pusė panūsta toliau žingsniuoti nubrėžtu keliu, nes yra įsipareigojimų, duotų pažadų, kitų žmonių poreikių, tai augantis pyktis mus perspėja, kad iš tiesų neigiamai žiūrime į prievoles, kurias sutikome prisiimti arba pačios užsikrovėme. Kunkuliuojantis pyktis yra vertingas ir padeda mums teisinga linkme nukreipti asmeninį augimą. Įgalina būti nuoširdžias ir tikras su savimi, neslopinti vidinio vaiko, kuris trokšta būti išgirstas, ir negyventi fantazuojant, neįvertinant savo galimybių.

Pykčio banga, kuria reaguojame į neteisybę arba kliūtį, gali įžiebti didžiausią įmanomą energiją veikti, tačiau tokią akimirką

visada esame šiek tiek apakintos, nes esame užgautos. Pyktis pasitarnauja kaip signalas, nes perspėja, kad kai ką išgyvename kaip neteisybę arba jaučiamės sugėdintos, įžeistos, apmulkintos. Pasijuntame įžeistos, o mūsų jausmai užgauti, todėl reaguojame kaip sužeistas žmogus. Galime pykti ant žmonių, gyvenimo ir ant savęs. Viena blogiausių pykčio apraiškų yra priešiškas niršulys ant savęs dėl to, kad nesame tokios, kaip reikalauja mūsų vidinis ir piktavalis tironas. Kova tarp vidinio vaikučio, kuris mieliau žaistų arba snūstelėtų, ir griežtos prižiūrėtojos, reikalaujančios tuojau pat keltis ir stvertis namų ruošos darbų, mums itin gerai pažįstama. Visais atvejais pyktis parodo, kad į kai ką reaguojame kaip į puolimą, skausmingą kliautį, savęs trypimą. Taigi susiduriame su veiksmingu, tiksliu pavojaus signalu. Naudinga įsiklausyti į sukilusį pyktį ir skirti jam dėmesio, bet tai anaiptol nereiškia, kad turime juo sekti.

Naudingas ir nenaudingas pyktis

Pyktis gali būti bejėgiškas arba (retai) veiksmingas: šventas pyktis gali sustabdyti kitą žmogų, nes jis susivoks peržengęs leistinas ribas. Šiuo atveju įniršio protrūkis gali laikinai veikti mūsų naudai. O toks pyktis, kuris dažnai prasiveržia todėl, kad mums niekas nepaklūsta (niekada ir nepaklus), mus silpnina ir griauna pasitikėjimą savimi. Svarbu žinoti, koks pyktis dažniausiai iš mūsų veržiasi.

Kūrybiškas yra tik pyktis, sukuriantis tokius poslinkius, kuriuos paskui galime puoselėti. Tokį pyktį turėtų lydėti sveikas agresyvus nuoseklumas. Pykčio kokybę geriausia įvertinti per atstumą, tada galime pamatyti, kiek priartėjome prie savo tikslo. Jeigu įnirštame, o paskui gailimės ir išsižadame išpyškintų žodžių, veikiausiai šis pyktis nėra naudingas. Taip pat kenkia pyktis, kurio

užvaldytos imamės prievartos ir reiškiame priešiškumą, arba pyktis, sukeliantis kartėlį ir neviltį. Kartais priešiškas agresyvumas ir pyktis užeina kartu, nes šios apraiškos skatina viena kitos atsiradimą ir stiprina viena kitą. Abi jos susijusios su neurofiziologine gynybine organizmo sistema, visų pirma su migdoliniu kūnu ir limbine sistema, į veiksmą įtraukiamas ir visas kūnas. Kaip žinome, šie centrai atsako už pasitraukimą arba puolimą, tai yra už reagavimą į pavojų arba priešą.

Pyktis yra kenksmingas ir tada, kai yra slopinamas ir ignoruojamas, nes paskui prasiveržia nesuvaldomai, grėsmingai, anksčiau ar vėliau destruktyviai. Jeigu su tokiu pykčiu prarandame ryšį, jis veiks neprognozuojamai, tarsi iš pogrindžio, ir galiausiai atsigręš prieš mus pačias.

Pyktis yra naudingas, kai neslepia priešiškumo, bet nesusilieja su silpnumo, nusiminimo ir kaltės jausmu. Jeigu pašalinsime visas šias pykčio priemaišas, jis padės pasaulį suvokti spontaniškai ir naujai. Vaikas moka siaubingai įpykti, bet gali tuojau pat ir nusišypsoti...

Bet visų pirma pyktį turime pripažinti ir sau leisti, ir tik tada sulaukti dienos, kai galėsime jį valdyti.

Apgailėtinas pyktis

Itin dažnai ir dėl menkiausios smulkmenos prasiveržiantis didžiulis pyktis gali būti ir pasileidimo, išlepimo, egocentriškumo arba kitų ydų pasekmė. Tokiu atveju neretai turime reikalą su negebėjimu įveikti kliūtis, priimti nesėkmę ir atmetimą. Tik meilės ir griežtumo kupinas auklėjimas išmoko mergaitę ištverti sunkumus ir padeda vidinį akstiną pajungti savo naudai. O nesusiformavusios

jaunos mergaitės, susidūrusios su pykčiu, įniršiu ir agresyvumu, lieka bejėgės, neorios. Vėliau pyktį jos nukreipia prieš silpnesnius ir nesugeba parodyti kilnaus pykčio neteisiajam arba pradeda niršti ne vietoje ir nuolatos, neveiksmingai, neatsakingai, destruktyviai. Tokias moteris kamuoja savigarbos stygius ir todėl tarpusavio supratimas su aplinkiniais itin komplikuotas. Labai dažnai paaiškėja, kad tokioms moterims motina nebuvo tinkamas garbingo pykčio išraiškos pavyzdys. Dabar šis klausimas tampa nepaprastai aktualus, nes gyvename vis labiau rungtyniaujančioje, nekantrioje ir nuo lėkimo uždususioje kasdienybėje, o dukteris auginančios motinos ne visada suvokia, kaip tinkamai auklėti. Jeigu jų santykis su savo pykčiu neišgrynintas, jos vargiai gali padėti savo dukroms išlavinti santūrų, išmintingą požiūrį į pyktį.

Tad gali būti naudinga pyktį pažinti geriau.

Pykčio užvaldytas kūnas

Pasižiūrėkime, kas vyksta su mūsų kūnu, paveiktu pykčio. Įdomu lyginti agresyvumą ir pyktį, nes abiem šiems reiškiniams būdingi bendri bruožai ir juos kartais nelengva atskirti. Taurus agresyvumas yra gaivališkas, įžvalgus ir galingas, o pyktis veikia maištingai, bet suvaržytai ir aiškiai nemato savo tikslo. Taikus pyktis neegzistuoja, o taikus agresyvumas įmanomas. Be to, agresyvumas gali veikti drąsiai, o pyktis yra neatsiejamas nuo įsižeidimo, todėl ir mažesnės ar didesnės įtampos, tai byloja apie iškilusią grėsmę. Suprantame, kad į bėdą patekome dėl *kieno nors* kaltės, todėl nevalingai ieškome kaltininko. Atsakomybę automatiškai suverčiame pirmučiausia sau, nes užvaldytos pykčio priepuolio tampame egocentriškai vaikiškos. Galbūt pykstame ant savęs, gal ant kitų

arba ant gyvenimo, šiaip ar taip, pirmiausia pasigirsta priekaištaujantis ir maištingas NE! Su tuo, kas mums nutiko, neįstengiame, nenorime susitaikyti. Kartais šios dvejonės pastūmėja pulti, bet nebūtinai: prislėgtos galime niršti ir tykiai, beviltiškai.

Jeigu grįžtume prie Arėjo (Marso) aprašymo, kaip agresyvumas pasitarnauja kovojant, vaizduotėje galite atgaivinti savo kaip kovotojos paveikslą, puolame nedvejodamos ir karo įkarštyje smogiame priešui nepaisydamos nei jo, nei savo skausmo. Nervų sistema sužadina adrenalino arba hormonų pavojaus signalą, šis paskatina ir pagreitina pasirengimą konfliktui, sykiu atjungia apdairumą, dvejonę, atsižvelgimą į pasekmes ir kursto rizikuoti. Be to, siaurina sąmonę, tikslingą susikaupimą, nes tą akimirką mums svarbu tik užpulti, visa kita išnyksta. Kai kūną užvaldo pyktis, kraujagyslės greičiau išsiplečia, mums pasidaro karšta, kraujas suplūsta į galvą, skruostai įkaista, rankų pirštų temperatūra padidėja, ranka pasiruošusi susispausti į kumštį, širdis plaka greitesniu ritmu, alsavimas suintensyvėja, spaudimas pakyla, mūsų organizmas prisipildo deguonies. Įsiutusios suliepsnojame kaip užkurtas laužas. Tai turi aiškų tikslą. Juk esame pastebėjusios, kaip žinduoliai pašiaušia kailį, šitaip išsipūsdami ir savo išvaizdą padarydami grėslesnę, šiepia dantis arba rodo visą savo „ginkluotę“, leidžia grėsmingus garsus. Priešas turi išsigąsti ir atsitraukti, o ir mes pačios turime pajusti, jog keliame baimę, esame drąsios ir bauginančios. Pyktis suteikia mums galios pojūtį, nors paprastai ši galia yra labiau parodomoji nei tikra ir dažnai po dramatiškos scenos neprasideda veiksmai, kokius žada mūsų išpuolis.

Jeigu kontrolę perima migdolinis kūnas ir mus užplūsta atitinkami hormonai, įsiūtis atjungia visus kitus jausmus ir mąstymo centrus. Kai jaučiame, jog pasiduodame pykčiui – netveriame

savo kailyje – iš tiesų taip ir yra, nes iš sąmoningumo būsenos metamės į proto aptemimo verpetą. Įsiūtis yra sprogstamos prigimties, tai ir yra jo paskirtis: priešą nedelsiant ir mirtinai išgąsdinti, nuginti, priversti jį atsitraukti arba pasiduoti. Apimtos pykčio visada esame daugiau ar mažiau apakintos, bet tai nereiškia, kad pyktis yra beprasmis arba kenksmingas. Jis vienpusis, bet drauge pasako tiesą ir aiškiai parodo, kada kitas peržengė mūsų ribas.

Nė vieno kito jausmo apimtos nesame tokios nesuvaldomos ir vedamos instinkto, tokios panašios į kitas gyvas būtybes, kai šios gina savo egzistenciją. Galimas daiktas, kad tokia instinktyvi reakcija gali būti mums naudinga, ji duota mums kaip gamtos sukurtoms būtybėms. Kartais pyktis būna beviltiškas ir bejėgis, todėl jis gali tapti pavojingas, jeigu į jį neįsiklausysime. Jis perspėja mus, kad pasirūpintume savimi.

Naudingo pykčio sureguliavimas

Pyktį galime išnaudoti ir atsargiai reguliuoti atsižvelgdamos į jo lygį, koks mūsų savijautai ir normaliai veiklai bus naudingiausias. Tarkim, naudinga valdomai įsiusti ir ryžtingai atsikratyti ilgai mus varginusio įpročio arba nutraukti ilgai trunkančius žeidžiančius santykius. Pyktis yra sveikintinas, kai mus įskaudina ir prablaivina, idant imtumės permainų.

Sveikas pyktis yra geresnis ir už ledinę savitvardą. Spontaniškumas ir visiems būdingas pažeidžiamumas suartina, o jausmų įšaldymas trukdo pojūčiams ir šilumai cirkuliuoti tarp žmonių. Sveiku pykčiu kitiems parodome ribas, kurių nevalia peržengti, todėl kontroliuojamo pykčio išraiška padeda vienam kitą pažinti ir gerbti.

Supykdami kiti žmonės mums irgi atveria savo pažeidžiamumą, o mes sužinome, kas juos žeidžia ir dėl ko jie netenka pusiausvyros. Jei gerai sutariame su savo pykčio jausmu, lengviau priimsime ir kitų pyktį, nes patiriame, kad jis gali būti naudingas. Todėl įtampa nesikaups ir anksčiau suprasime, ką pyktis mums sako.

Senas ir apkartęs pyktis tampa pavojingu ginklu, nes pradeda virsti priešiškumu kitam ir sau pačiam. Be abejo, žeminančių santykių, kai daug laiko smaugiame savyje pyktį, neįstengsime sėkmingai nutraukti įniršio priepuoliais. Po kartėlį paliekančių kivirčų palaužtos jausimės ir mes pačios, ne tik kitas. Dažnai pykčio priepuoliai slepia gailią tiesą, kad norime palaikyti santykius tokius, kokie jie yra. Netikime laisve ir supratingumu, sutinkame būti kankinamos ir kamuoti kitą palaikydamos niekaip neįveikiamo prieraišumo santykius, kuriuos laikome vieninteliais galimais. Periodiškai užeinantis įsiūtis mums padeda ištverti šiuos spąstus.

Išsiaiškinti ir susidoroti

Mėginti įveikti žmones yra iš anksto pralaimėtas mūšis, nes nė vieno nepadarysi visiškai bejėgio ir nugalėto. Liguistos priklausomybės arba baisios skriaudos nenugali net mirtis, nes slegiantys santykiai arba patirta nuoskauda gali išlikti ir nesant šalia numanomam skriaudikui.

Mes viliamės, kad sunaikinus skriaudėją grįš vidinė ramybė. Priešiško ir kerštingo pykčio priepuolis reikalauja galutinio susidorojimo. Visi šie jausmai gali mus užlieti ir tada, kai ir vėl įsivelsime į skausmą keliančius kivirčus su žmogumi, nuo kurio emociškai priklausome, su vyru, suaugusiu vaiku, motina arba tėvu,

artimesniais giminaičiais, turinčiais įtakos mūsų gyvenimui, ir tai mus stipriai žeidžia, net sukelia kančią.

Užsiplieskimas nugalėti tuojau pat ir žūtbūt kaip tik ir atskleidžia mūsų nepasitikėjimą, tai galime pastebėti įsižiebus nuožmiems ir skausmingiems daugelio moterų ginčams su motinomis. Įniršio balsu atsiliepia baimė, kad vėl būsime sužeistos, jeigu duosime jai laiko apsiginti arba jeigu kantriai palauksime ir pamėginsime išnarplioti santykius palengva, mažais žingsneliais. Įpykusios ir nesaugiai jausdamosi neduodame motinai laiko, nes ji perdėm stipri, pertraukiame ją, kai nori ką nors pasakyti, pakišame jai svetimus, ne jos pačios teiginius. Neduodame laiko ir sau, paskubomis priimame sprendimus ir jų vėliau pačios negalime pagrįsti. Panašus scenarijus gali rutuliotis bendraujant ir su kitais, kai jaučiamės pažemintos, tai gali būti tėvas, namiškiai ar svetimi žmonės.

Šitaip slegiamos neįstengiame mąstyti ir todėl neįžvelgiame egzistuojančių galimybių. Pavyzdžiui, galime nesusivokti, kad kitas visai neturėjo piktų kėslų arba tiesiog išėjo nesusipratimas. Jeigu mūsų garbės jausmas yra itin pažeidžiamas, o savigarba – jautrus klausimas, mums pasirodys, kad kitas piktdžiugiškai šaiposi ir mėgaujasi savo pergale, nors gali būti visai ne taip...

Blogiausias, destruktyviausias yra desperatiškas pyktis, nes tada, kai manome, jog neturime ką prarasti, mumyse prabunda griovėja.

Kaip nuslopinti pykčio priepuolį

Vos tik įjungiame mąstymą arba teigiamus jausmus (kaip antai užuojautą, meilę sau, atsipalaidavimą ir gerą nuotaiką), pykčio priepuolis išblėsta ir netenka agresyvumo, būdingo limbiniam

pykčiui. Grįžta pojūtis, kad laiko pakanka, kad nebūtina tuoj pat nugalėti ir galbūt tai net nėra esminis dalykas. Taip pat pakeistas žiūros taškas (pažvelgus į priekį, pamačius įvykį ateities perspektyvoje ir visų kitų mūsų gyvenimo įvykių kontekste) nepaprastai paveikia pykčio bangą.

Jeigu susitelkiame į viską, kas mūsų gyvenime vertingiausia ir ką labiausiai savyje mylime, dažniausiai prieiname išvadą, kad įvykis neturi įtakos mūsų gerai savijautai. Tačiau toks meistriškas dėmesio nukreipimas teisinga linkme yra ilgalaikės saviauklos vaisius, o ne dovana.

Pykčio antplūdžiams kur kas lengviau ir geriau užkirsti kelią, negu juos malšinti. Pažindamos save, gerbdamos savo poreikius ir rūpindamosi giedra nuotaika galime pasiekti, kad pykčio ir susierzinimo mūsų gyvenime liktų kuo mažiau. Ir ne todėl, kad mokėsime viską it šventuolės iškęsti, o todėl, kad įtvirtinsime savo valią gyvenimo srityse, kurios mus džiugina ir padaro laimingas, kelia pasitikėjimą savimi ir šitaip daro mus atsparesnes negandoms, kurių gyvenime niekada nestinga.

Kai atsisakome savo pamatinių poreikių, tampame suirzusios ir dygios, staigiai užsiplieskiame. Atsakomybės jausmas mums diktuoja, kad pasirūpintume savimi, o ne pultume aplinkinius ieškodamos atpirkimo ožio. Pasitikėjimas savimi prasideda nuo to, kad kasdienybę susitvarkome pagal vertybes, kurioms teikiame pirmenybę.

Diena be susierzinimo

Susierzinimas yra pirmas žingsnis į destruktyvų pyktį, jį galime išlieti ant kitų arba nukreipti į save. Nuvargusios ir išsekintos mo-

terys savęs nemyli, daugių daugiausia save užjaučia, o tai dar labiau kaitina jų pyktį. Kodėl? Paprastai todėl, kad išsekimas tėra ilgos įvykių, kuriais beatodairiškai pačios save varėme į kampą, virtinės pabaiga, o štai dabar širstame pirmučiausia ant savęs. Giliai širdyje žinome, jog viską būtume galėjusios sutvarkyti taip, kad nebūtume dabar tokios nustekentos, kita vertus, esame nusivylusios savimi, nes geidėme būti tobulos. Galop paaiškėjo, kad ir kiek stengiamės, tokios nesame... Suprantama, kad pačios save nerviname, jaučiamės kaltos ir pačios sau nemalonios, priešiškai žiūrime į savo bejėgiškumą. Nusisukame nuo savęs ir teisiame, užuot pačios sau padėjusios ir parėmusios.

Kasdieniame gyvenime galime padaryti nepaprastai daug, kad susierzinimo būtų kuo mažiau ir kad jis neperžengtų priimtinų ribų. Įmanoma užkirsti kelią prastai nuotaikai ir jos atsiradimo priežastims. Kalbame ne apie tai, kad atsisakytume savo teisių ir slopintume pasipiktinimą, o apie tai, jog turime išmokti atkakliai įsitvirtinti be prievartos ir nekantravimo.

Čia mums labiausiai talkins įsitikinimas, kad ne taip svarbu viską pasiekti tuojau pat ir žūtbūt, nes anksčiau ar vėliau mokėsime pasiekti esminį dalyką. O kad tai įsisąmonintume, reikia kasdien puoselėti savo vidines jėgas.

Kas kelia pyktį ir kodėl

Priežasčių susierzinti ir įniršti aibė, jos gali būti labai asmeniškos ir kitiems nesuprantamos. Kai kurios aplinkybės įskaudina ir supykdo daugelį moterų: visos sunkiai išgyvename pažeminimą ir gėdinimą, nepagrįstus kaltinimus, siutina neišmanančių ir aukštesnes pareigas užimančių žmonių aikštingumas, klastingumas,

piktybiškas elgesys ir pašaipa, kerštingas kojos pakišimas, tyčinis mūsų turto gadinimas. Apibendrinusios pamatysime, kad išryškėja tokie veiksniai:

- Mums padaroma žala. Todėl jaučiamės užpultos ir sutriuškintos, mums kyla grėsmė arba jaučiamės sumenkintos (pavyzdžiui, sunaikinamas mums ypač brangus daiktas, prarandame puikią progą, netenkame gero vardo); blogiausiu atveju žala yra nepaprastai didelė ir tariamai nepataisoma.
- Kitas mums kenkė tyčia ir nesigaili tai padaręs.
- Tai, kas vyksta, drastiškai prieštarauja mūsų vertybėms (mums atrodo negarbinga ir nemoralu arba net neregėta, kad kažkas išdrįso tai padaryti), blogiausiu atveju – išniekinta kas nors šventa.

Jeigu visi šie veiksniai susideda kartu, akimirksniu užsiplieskiame pykčiu.

Kalbėtis su savimi

Dažnai atidžiau įsižiūrėjusios į įvykį pamatome, kad ne viskas yra taip, kaip atrodo. Tai vadiname minčių performatavimu. Iš lentelės matyti, kad gali pasikeisti mūsų požiūris. Praverčia dėmesio nukreipimas į tai, kaip rasti išeitį ir pasirūpinti savimi, o ne kitu ir jo elgesiu. Skriaudikas netenka mums galios, jei viso mūsų akiračio negožia vien jo vaizdas. Pakeistas požiūris padeda mums pačioms sau pagelbėti ir surasti kelią į palengvėjimą, išsivadavimą ir veiksmingą nepaisymą, jeigu reikia. Ir kitas asmuo nebeįstengs būti mūsų minčių svarbiausias veikėjas. Užuot gromuliavusios ir kursčiusios viduje pyktį, pradėkime aiškiai mąstyti. Štai palyginkime:

Priežastis supykti, susitelkimas į blogą savijautą ir kitą žmogų. Monologai, nesibaigiantis minčių gromuliavimas...	Kaip galiu sau padėti, kad man kuo greičiau palengvėtų? Kitas žmogus pasitraukia į antrąjį planą.
Kaip tai įmanoma, kaip jie galėjo su manimi šitaip pasielgti?	Ko turiu imtis, kad sušvelninčiau padarytą žalą?
Tai siaubinga, jaučiuosi beviltiškai, viską išdaužyčiau.	Ką galiu padaryti, kad sušvelninčiau savo nuoskaudą? Kas man padeda? Kas gali man padėti?
Tas žmogus man kenkė tyčia. Jis niekada nepasigailės tai padaręs.	Jeigu tas žmogus daro tai netyčia: kaip galiu jam parodyti, kad jis man pakenkė? Jeigu daro tyčia: kaip galiu apsisaugoti ateityje?
Tai, kas vyksta, man yra visiškai nepriimtina. Tas žmogus sutrypė mano gyvenimo vertybes.	Kokios yra mano pamatinės vertybės? Kodėl tikiu jomis? Kaip galiu jas įkurdinti savyje, nepaisydama kitų elgesio?

Susitelkti į save

Pyktį dažniausiai sutramdome jau vien šitaip apversdamos mintis. Susitelkimas į save padeda pajungti aktyvaus veikimo ir pasipriešinimo energiją savo naudai. Kitą paliekame patį su savimi ir pradedame rūpintis savo gerove. Tai, žinoma, reikalauja atsisakyti minties pakeisti kitus žmones, atsisakyti išskaičiavimų, neregzti planų, kaip nubausti ir priekaištauti, nepulti gailėti savęs. Patyrusios baisią neteisybę ir šventą pyktį, darbo su savimi turime per akis, tad neeikvokime energijos, kreipdamos dėmesį į tuos, kurie mėgina mus pažeminti ar išnaudoti.

Dėl savo gerovės galime pasvarstyti, kaip save paguosti, pagerinti savijautą, pakelti pasitikėjimą savimi ir kūrybinius gebėjimus. Jeigu blaiviai pamąsčiusios suvokiame, kad aplinka yra perdėm galinga ir niokojanti, pradėkime kurti planą, kaip pasitraukti ir ieškoti patikimo prieglobsčio.

Pertvarkytos mintys pamažu apramina įsiūčio bangas ir pralaužia užburtą ratą, į kurį patekusios pasaulį regime sužeisto žvėries akimis. Jeigu niekada nesame mokiusios veiksmingai pasipriešinti neteisybei, mums prireiks šiek tiek laiko, idant pasiektume sėkmę. Mat mus traukia visų pirma tokios kovos, kurių negalime laimėti. Šį potraukį galime apčiuopti atsakiusios į toliau pateiktus klausimus.

- Su kuo dažniausiai ginčijuosi, kuris žmogus arba dalykas mane greitai supykdo?
- Ko tikiuosi rodydama pyktį, ką noriu tuo pasiekti?
- Ar mano lūkesčiai pagrįsti?
- Ar galėčiau atsikratyti šio pykčio, ar jaučiu, kad neįstengiu?
- Ar kada nors gailėjausi, kad nesupykau?
- Ką vėliau parodė laikas? Ar poveikis (mano pasitikėjimui savimi) buvo geras, ar ne?
- Kurie pojūčiai rodo, kad supyksiu?
- Ar gyvenime esu daug kartų perpykusi? Ar tuo esu ką nors pasiekusi?

Dažnai įtūžtame ant žmonių, kurie mums primena asmenį, iš kurio patyrėme didelę psichologinę skriaudą. Sekinantis pyktis atgaivina seniai pralaimėtą vaikystės mūšį ir grąžina mus į tuščiai nirštančios, ašarojančios mergaitės vaidmenį, į laikotarpį, ku-

ris niekada nebegrįš. Toks elgesys tikrai nepadės mums laimėti, vaikystės mūšio lauką reikia palikti. Tai netinkamas būdas, ir eidamos šiuo keliu nerasime teisybės, paguodos ir neatsigausime. Visų senų scenarijų pabaiga vienoda. Verčiau ugdyti naują pyktį užmezgus naujus santykius, iš kurių galime tikėtis, kad mūsų pasitikėjimas savimi augs.

O geriausia yra vengti bet kokio karo ir laimėti be pykčio, be žaizdų, tiesiog žengiant naujais keliais.

Apgalvota pagieža?

Kartais jau vien atsiribojus nuo įsiskaudinimo ir suvokus, kad būdamos atlaidžios kitiems įgauname vidinių jėgų ir orumo, galime nusiraminti.

Tačiau šią ramybės būseną galime pasiekti tik tada, kai nuslūgs skausmas ir priešiškumo jausmas. Jei pamėginsime išvengti susitikimo su savo aistromis ir pradėsime gyventi apimtos nebrandaus ir priverstinio taikingumo, jis bus nuodingas. Pasveikimas nuo diskriminavimo reikalauja laiko ir šilumos, kokia mus lydi atsisveikinant su vaikystės pažeminimais. Drauge pamažu galime suprasti, kad ir kiti dažnai yra apakinti savo nesąmoningo įsijautrinimo ir kai ką padaro visiškai netyčia.

Patyrusios nepagarbą, mėgstame kitus apkaltinti, kad jie tyčia mus pažemino. Tai mergaitės, kuri pati sau yra pasaulio ir įvykių centras, logika, todėl jos akyse kiti neturi savo asmeninės motyvacijos: viskas sukasi aplink ją, ji yra pagrindinė visko priežastis.

Iš tiesų žmonėms dažniausiai nė kiek nerūpi nei mūsų savijauta, nei mes patys. Jie mus įskaudina ne todėl, kad esame jiems svarbūs. Jei mūsų vietoje atsidurtų kas nors kitas, pasielgtų lygiai

taip pat, paprastai mes nesame nepakeičiamos ir tikslingai pasirinktos aukos. Dažniausiai žmonės reaguoja stumiami savo poreikių, padėties, lūkesčių, frustracijos. Kiek kartų lyg tarp kitko mus yra įžeidę žmonės, kuriems nė motais, jog egzistuojame šiame pasaulyje!

Kitiems lengviau atleidžiame padarytą skriaudą, jeigu suvokiame, kad ant jų scenos nesame pagrindinės veikėjos, o daugių daugiausia – statistės. Iš tikrųjų labai mažai blogio daroma tyčia ir tikslingai konkrečiam žmogui, paprastai įskaudinama iš paviršutiniškumo, atsainumo, savanaudiškumo, siekio įsitvirtinti, garbingumo stokos. Tiesiog žmonės ieško atsitiktinės aukos ir puola tą, kuris yra nesaugus arba pakliūva po ranka. Kartais tai pasakytina ir apie mūsų artimuosius.

Apsaugokime vidinio tvirtumo jausmą

Rūpinantis saviaukla, labiau nei dėmesio nukreipimas į kitus (ir jų motyvacijos svarstymas) padeda situacijų, paprastai mus išverčiančių iš vėžių, analizė. Tai padeda suvokti savo pamatinius poreikius, pažeidžiamumą. Rūpintis savigyna ir atkakliai siekti ilgalaikio tikslo, išlavinti pasitikėjimą savimi kur kas svarbiau, nei veltis į aiškinimąsi su atsitiktiniu kaltininku.

Padėti sau yra daug būdų, pavyzdžiui, mąstant apie vietą, kurią savo kasdieniais įpročiais skiriame pykčiui. Pasidairykime po gyvenimo sritis, reikalingas mūsų dėmesio, jeigu norime apsisaugoti nuo destruktyvaus pykčio.

Per meilę sau galime kai ką padaryti, kad išlaikytume gerą savijautą. Čia paminėsiu tik kai kurias galimybes, padedančias pamąstyti apie tai, kaip kasdienybę padaryti ramesnę. Sėkmingiau-

sios priemonės pateiktos antros knygos dalies pratimuose, nes kyla iš mūsų asmeninės istorijos ir dabarties akimirkos.

Padėti mums gali rūpestingas kasdienybės sustygavimas, paremtas esminiais mūsų poreikiais. Atlikime visko, ko negalime pakęsti ir kas mus supykdo, reviziją, nepamiršdamos savo silpnų vietų, bioritmų, kritiškų dienos situacijų.

- Stebėkime, kaip kaupiasi namų ruošos darbai ir kaip vėluojame, nors tam galime užkirsti kelią, sudėliokime darbus taip, kad sueikvotume kuo mažiau energijos ir sutaupytume jėgų.
- Kritiškais laikotarpiais sumažinkime lūkesčius, kad viskas būtų tobula, apsvarstykime, kokių esmiškų dalykų galime atsisakyti ir ko galime paprašyti patalkinti. Palaikykime glaudų ryšį su žmonėmis, kurie padeda mums išsilaisvinti ir moka pralinksminti.
- Kai kalbama apie terminus ir sunkius įsipareigojimus, užsitikrinkime rezervinio laiko ir alternatyvius išėjimus tam, kas turi būti žūtbūt pasiekta. Saugumo jausmas priklauso nuo to, ar esame pasiruošusios tam, kad esminė užduotis bus įvykdyta net tada, jeigu visa kita strigs.
- Sukurkime tokias savęs nuraminimo schemas, kurias galėsime laiku paleisti (pajausti pavojaus artėjimo būseną, apsispręsti ją sustabdyti, rasti laiką ir vietą tam padaryti, nuraminti save, turėti sąjungininką, kuris prireikus padės).
- Užkirskime kelią nereikalingiems konfliktams, todėl atidžiai pasirinkime laiką nemaloniai akistatai, kai kitas yra tinkamai nusiteikęs arba bent jau kad tai būtų ne pats blogiausias momentas. Visada būkime atidžios, kad pačios nepatektume į įkaitusią situaciją, kai esame susierzinusios ir mums knieti nuleisti garą.

Visus šiuos patarimus nėra taip sunku įvykdyti, kaip atrodo, nes, tiesą sakant, čia kalbame apie tą patį vidinį nusiteikimą, pasireiškiantį skirtingais pavidalais. Klausimas tik tas, ar išties norime gyventi be pykčio.

O gal visai nenorime nurimti

Galimybių daug, bet nė viena nepasinaudosime, jeigu mūsų viduje rusena neperlydytas, degantis vaikiškas pyktis. Kad ir pražūtingi mums, vulkaniški jausmai vis tiek prasiverš lauk. Per visą gyvenimą sukauptam įtūžiui įveikti minėti receptai nepadės, nes iš tiesų nė neketiname nusiraminti ir jaučiame, kad į pyktį persikūnijo kitados sutrypta mūsų teisybė. Pyktis, kurio vaikystėje negalėjome išjausti ir peraugti, vis dar valdo mus, jeigu niekada neturėjo progos pasireikšti ir į jį niekada nebuvo atsižvelgiama.

Nemaloni atsiteisimo pusė ta, kad kerštas anaiptol nepadeda deramai įgyvendinti savo troškimų. Mat vaikiškas skausmingas jautrumas, užplūdus kankinamam bejėgiškumui, visada pasireiškia jaučiant priklausomybę nuo galingesnių, todėl visada nukreipia mus į tokį patį pralaimėjimą. Suvokiame save kaip vaiką, o ne kaip suaugusį žmogų, nors ir būtume penkiasdešimtmetės...

Agresyvumas ir pyktis mūsų vaikystėje

Širdgėla aiškesnė ir ne tokia grėsminga, o štai akistata su pykčiu sudėtingesnė. Mat pyktis spiria veikti, keršyti priešui. Vaikystėje audringiausius jausmus sukelia suaugusieji, todėl mažos mergytės priešais laikinai tampa du žmonės, kuriuos ji myli užvis labiausiai, tai – jos globotojai, tėvas ir motina. Vaikas nemoka įvardyti pyk-

čio, o ką jau kalbėti apie jo sutramdymą, pyktį jis tegali patirti ir matyti suaugusiųjų reakciją. Šiame veidrodyje (tėvų veidų išraiška, pojūčiai ir elgesys) maža mergaitė išvysta, ką reiškia būti piktai ir kokios yra pasekmės. Ištikus įniršio priepuoliui, ji patenka į belaikį čia ir dabar, tampa priklausoma nuo suaugusiųjų, todėl nesutramdomas jausmas sutirštėja iki jausminės bombos, bet jos susprogdinti mergytė nedrįsta. Patirdama stiprų organų spaudimą, ieškantį išlydžio, kartu ji jaučia beviltišką įtampą ir panūsta susprogti iš įsiūčio. Jeigu suaugusieji jėga nuslopina mergaitės agresyvumą, ji patiria, kad bet koks bandymas panaudoti agresyvumą yra bergždžias, mirtinai pavojingas ir neišvengiamai skausmingas. Pykčio akimirkomis tėvai gali ją palikti ir atsižadėti jos, niekinti. Reti tėvai auklėdami moka būti dėmesingi savo dukrai, kol ji pažįsta ir išmoksta sutramdyti įtūžio priepuolius. Suaugusi moteris, kuri niekada nėra apmąsčiusi savo vaikiško pykčio, gali jo bijoti arba, leidusi jam pasireikšti, pakenkti sau ir kitiems, o dar didesnių kliūčių patirs augindama savo vaikus, kai susidurs su jų įniršiu. Toliau pateikta lentelė gali padėti užčiuopti savo požiūrio į pyktį šaknis.

Kodėl ir kada supykdavo mano tėvai? Išvardyk priežastis, dingstis.	
Kaip jie pykdavo (kokia forma)? Kaip elgdavausi aš? Išvardyk jų lūkesčius.	
Kaip jie reaguodavo į mano pykčio priepuolius?	
Kaip komentuodavo agresyvius (suaugusiųjų ar kitų vaikų) pykčio priepuolius aplinkoje?	
Kaip jausdavaisi supykusi?	

Kaip jautiesi dabar, kai supyksti?	
Kada manai turinti teisę supykti? Manai, kad aplinkiniai tau šią teisę pripažįsta?	
Kokie tau atrodo tavo vaikai, kai supyksta? Kokius jausmus tau sukelia? O bendradarbiai?	
Aukštesnes pareigas užimantys kolegos?	
Kokią išvadą darai iš savo atsakymų? Kurie jausmai atsiranda, kai pyksti, tiksliau, prasiveržia drauge su pykčiu?	

Kas yra taikingumas

Įsiūčio slopinimas, savęs įtikinėjimas ar neigimas nepadeda atrasti ramybės. Taip pat apsimetinėjimas veda į nerimą ir mus silpnina. Tik pažinusios teigiamą nuoširdumo poveikį ir todėl priėmusios tiesą apie savo jausmus galime lengvai susitvardyti.

Moterys, iškentusios itin piktų skriaudų, engimą ir piktnaudžiavimą, taikingumą atranda laimėjusios vidines kovas, per kurias joms tenka pažinti baisią priešiškumo ir sužeidimo jėgą, saldžiai pasmaguriauti rezgant keršto planus, pajusti norą susinaikinti ir pražūti drauge su savo budeliais. Patyrusios visus šiuos dalykus, jos gali apsispręsti atgimti ir pamatyti, kad visus ginklus perlydė į skydą ir šio niekas neįstengs pralaužti. Nuoširdumas yra šilti vidiniai namai, kur mus visada aplankys prašviesėjimo akimirkos.

Taikingumas yra kita nepaprastai ištobulinta vidinė galia, o ją įgyjame tik iš visą gyvenimą trunkančių saviauklos pamokų.

Baimė

Baimė yra jausmas, kurį galime prisijaukinti, bet tik su sąlyga, kad išlaisvinsime jį iš tų lydinčių jausmų, paverčiančių ją baugiu gniužulu. Baimė, nerimastingumas, nuogąstis yra nemalonūs pojūčiai, bet tai, kas baimę daro nepakenčiamą, yra priemaišos, kurias galime atpažinti ir iš naujo įvertinti. Baimė nebūtinai reiškia kančią ir neišvengiamą blogį. Tokia ji tampa susiliejusi su pykčiu, priešiškumu, bejėgiškumu arba kaltės jausmu. Šie jausmai gali sukilti kartu, tai dar labiau komplikuota, bet gali pasireikšti ir atskirai. Tad visų pirma apžvelkime ryšį tarp pykčio, baimės ir priešiškumo. Tik išnagrinėjus kiekvieną atskirai baimė parodo savo tikrąjį veidą.

Baimė, kupina pykčio

Baimė glaudžiai susijusi su pykčiu. Tai ganėtinai svetimas požiūris mūsų kultūrai, bet visai realus ir įrodomas žmogaus organizmo lygmeniu.

Antai pažvelkime, kaip žaidžia vaikai. Paprastai pastebime, kad vaikas, kurį kiti tyčia išgąsdina, atšoka, krūpteli, galbūt surinka arba pravirksta, o vos supratęs, kad tai tebuvo bjaurus pokštas, baisiai supyksta ir net pasidaro agresyvus. Mes irgi mieliau vožtelėtume žmogui, kuris pokštaudamas mus stipriai išgąsdino. Streso hormonų antplūdis beregint persiorientuoja į jausmą, hormonų ir neuronų lygmeniu panašiausią į baimę. Baimė ir pyktis lengvai pereina vienas į kitą, taip pat susisieja su tūžmingu puolumu. Jeigu mokame atskirti, kas įvyksta, vadinasi, einame teisingu keliu.

Iš to galime daryti šiokias tokias išvadas, jos padės apsaugoti savo dvasinę sveikatą. Pirma, ant žmogaus, kurio bijome, anksčiau ar vėliau imsime pykti, ir nesvarbu, suvokiame tai ar ne. Jeigu

ant ko nors siaubingai pykstame, labai tikėtina, kad jo reakcijų irgi baiminamės. Grėsmės akivaizdoje nubus mūsų poreikis apsiginti, o tai veda į konfliktą. Dar ir šiais laikais meistriškiausi demagogai taiko šį mechanizmą: iš pradžių sukeli baimę priešui, o tada gali įžiebti ir pyktį, galiausiai agresijos proveržį.

Drauge akivaizdu, kad saugumo jausmas ir vidinė galia mažina baimę bei pyktį ir įgalina pasireikšti taikingą agresyvumą.

Sveikas santykis su pykčiu, apie kurį kalbėjome ankstesnėse pastraipose, turi esminės reikšmės mūsų santykiui su baime. Negalime lavėti tik vienoje iš dviejų sričių, o kitos apleisti, tobulėti galime tik visapusiškai.

Bejėgiškumas

Abiem minėtiems jausmams būdingas bejėgiškumo pojūtis. Kitas turi galios mus supykdyti arba išgąsdinti. Tiksliau sakant, mes jį suvokiame kaip galintį tai padaryti. Jeigu pasijuntame stipresnės, esame ir ramesnės, nesupykstame. Kaip galime pykti ant žmogaus, kuris negali mums nieko padaryti?

Tad, kalbant apie baimę, esmiškai svarbu turėti vidinių jėgų apsiginti. Jei gebame pasipriešinti, baimė virsta veikimu, nes turime atsikirsti puolikui. Bet galbūt neįstengiame priešintis, ypač būdamos visai mažos. Tada, augant bejėgiškumo jausmui, baimė stiprėja. Blogiausiu atveju ji nuveda į laukimą, kada būsime sutriuškintos. Didžiausią baimę mums įvaro mūsų globotojai, sukeliantys psichinį arba fizinį skausmą. Kai esame bejėgės, pasikartojantis baimės jausmas virsta kraupiu kankintojų laukimu ir kūrimu savigynos strategijų, o jos visada veda į savinaiką, nes kyla iš prarasto pasitikėjimo globotoju ir gyvenimo saugumu.

Būdų, kuriais mėginame sutramdyti didžiulį siaubą, yra daugybė, nuo dvasinio išskydimo iki smurto, nuo pasidavimo sąstingiui iki desperatiško savo kūno kankinimo... Deja, mėginame išsigelbėti ir tuo, kad įvairiais būdais bendradarbiaujame su savo kankintojais ir šitaip mėginame sušvelninti visiškos bejėgystės jausmą. Suaugusios moterys, turinčios panašių patirčių, dažnai prisiriša prie smurtautojų ar išnaudotojų ir jiems aukoja net savo vaikus.

Ačiū, baime

Sveika baimė veikia kaip apsauga, raginanti pulti, bėgti arba imtis kitokių apdairumo ir savigynos priemonių. Ji kužda mums, kad esame vertos gyventi. Kuri iš mūsų gintųsi ir dėl ko, jeigu nebūtų verta gyventi šiame pasaulyje?

Mūsų gyvybingumas, troškimas gyventi, viltis pasireiškia ir sveika baime viskam, kas mums kenkia. Šitaip primena mums, kad esame pažeidžiamos ir kad pačios atsakome už savo saugumą. Mes turime teisę ir prievolę apsaugoti savo fizinį, psichinį, socialinį, dvasinį gyvenimą, todėl baimė veikia visais lygiais. Sukurdama įtampą, nejaukumo, prislėgtumo jausmą arba nerimą, ji atlieka didelę ir nepakeičiamą užduotį.

Sveiką vidinį gyvenimą pažįstame ir iš to, kad jame veikia tvirta, sveika baimė ir pasitarnauja visapusiškam mūsų lavėjimui. Pataria mums ir išmintingai pasitraukti, kai esame vienišos ir silpnos.

Tad einant savęs pažinimo keliu nepaprastai gelbsti pamąstymai, ko bijome ir ar ta baimė padeda mums tobulėti ir būti laimingoms. Galime suvokti, kad kartais baiminamės to, kas galėtų mums padėti, ir nebijome to, kas mums kenkia.

Sveika baimė mus atitraukia, kad neįsiveltume į iššūkius, kurie

ne mūsų jėgoms arba iš jų neturime jokios naudos, padeda vengti mums itin kenkiančių žmonių, vietų ir įvykių, kurie neprisidės prie mūsų lavėjimo. Sveika baimė padeda mėgautis gyvenimu ir yra tam tikra meilės sau forma.

Saugios, be priešiškumo ir baimės

Galime pastebėti, kad vaikui mylimų tėvų artuma tirpdo baimę, ramina ir suteikia jėgų. Saugumo jausmas kyla iš ištikimo globotojo šiltos ir mylinčios artumos jausmo. Tačiau suaugusioms moterims artimųjų meilė negali padėti atsikratyti vidinės baimės. Mylintis vyras, vaikas, draugės, broliai ir seserys, tėvai... nė vienas jų negali padėti moteriai sutvirtėti. Jeigu jai stinga meilės sau, vadinasi, trūksta ir esmiško saugumo jausmo. Su baime kovojame ne apsiginkluodamos drąsa, o ugdydamos meilę sau ir paskui iš jos semdamos gyvenimo saugumo jausmą.

Be šilto vidinio užnugario gyvenančios moters baimė sukelia pyktį ir agresyvumą arba paniką. Mat iškilus grėsmei, kuri veikia kaip stiprus stresas, prabunda seniausi, archajiški reakcijų provaizdžiai, drauge prarandamas ryšys su vidinės galios ir suaugusio žmogaus patirties šaltiniais.

GYVENIMO BAIMĖ IR KALTĖS JAUSMAS

Daug suaugusių moterų, nepatyrusių meilės sau, slepia viduje didžiulį nepasitikėjimą savimi, tiksliau, joms stinga pamatinio užtikrintumo. Mūsų kultūroje nepasitikėjimas savimi ir gyvenimu

labai paplitęs reiškinys. Skausmingas egzistencijos pojūtis lieka nesąmoningumo plotmėje ir jo neįmanoma išreikšti žodžiais, todėl nepavyksta ir numaldyti. Egzistencinę baimę galime pamėginti nuslopinti įvairiais būdais, bet jie vis dėlto neišsprendžia nuolatinio šilto saugumo, pilnatvės ir ramybės stygiaus problemos.

Gyvenimo baimė yra psichofizinis susitelkimas į savo bejėgiškumą. Ją verta panagrinėti, nes taip suprasime, kokia nepaprastai klaidinanti ir kenksminga mūsų gyvenimui yra ši būsena. Pirmiausia atrasime, kad kalbame apie tai, jog save apleidome. Tokia laikysena pastūmėja atsisakyti pagalbos ir stoti naikinančių jėgų pusėn.

Išmoktas baikštumas

Save įbauginti išmokstame pirmiausia, paskui laviname šį jausmą ir įtvirtiname, kol mums ima atrodyti, jog iš prigimties esame nesavarankiškos ir negebame pasirūpinti savo saugumu.

Išvešėjęs nevisavertiškumo kompleksas pasiekia, kad moteris pasirinktinai mato, girdi ir jaučia tai, kas gali būti panaudota kaip bejėgiškumo apraiška, nepaiso ir atmeta gausybę kitokių jai prieinamų galimybių. Pojūčiuose, jausmuose ir mąstymo vingiuose įtaisyti filtrai paverčia niekais arba atmeta tai, ką drąsinamo galima pamatyti, išgirsti, pajausti ir pagalvoti. Norėdama saugiau eiti per pasaulį, kiekviena moteris turi susiremti su savo praeitimi ir suvokti, koks požiūris į pasaulį jai buvo įskiepytas. Iš kur ir kada jos viduje apsigyveno tikėjimas piktu likimu?

Šį procesą galime padalyti į kelias pagrindines dalis: pavaldumas, sumišimas, savęs demaskavimas, neteisingas įvykių vertinimas, neadekvačių priemonių griebimasis. Kuo dažniau ši įvykių vora priverčia bėgti, tuo sparčiau tampa įpročiu ir likimu.

Pavaldumas

Pagrindinis veiksnys yra pavaldumo jausmas. Problema užgriūva valdingai mus užgožiančio autoriteto pavidalu. Įsibaiminusi moteris nemato, kad į problemą galima pažvelgti ir iš viršaus į apačią, regėti ją mažesnę ir menkesnę už save; moteris susitaiko su neigiama galia, kurią jaučia pakibus virš savęs. Tai ne tas atvejis, kai duota užduotis, su kuria galima pasigalynėti, tikėtis sėkmės, įrodyti savo vertę, per ją sustiprėti. Moteris šią kliūtį suvokia vaikiškai: kaip nedraugiškai arba net priešiškai nusiteikusią jėgą.

Negalime užmegzti dialogo su kliūtimi ir tikėtis, kad ji kuo nors gera ir suteikia tvirtumo. Su iškilusia problema nesame lygiateisės, todėl ji nėra mums gera žadanti proga. Ji viešpatauja ir yra piktavalė, todėl mūsų baimė yra visiškai pagrįsta.

Sumišimas, savęs atsižadėjimas

Stebėdami įsibauginusios moters organizmą, pamatysime, kad jis nėra nusiteikęs spręsti problemos: akys laksto, ji nemato ir negirdi to, kas galėtų padėti, sutrinka jos orientacija ir gebėjimas analizuoti, ji atrodo kaip užhipnotizuota ir susitelkusi į savo baimę. Karštligiškai ieškodama pagalbos, ji galbūt kreipiasi į jai negalinčius padėti žmones, tarsi būtų praradusi gebėjimą juos stebėti ir analizuoti. Ji neįstengia kreiptis pagalbos ir į save: nemoka nusiraminti bei pasidrąsinti ir šitaip nugalėti paniką. Jos viduje nenutyla žeminantis dialogas su savimi, su nelaimingu ir kvailu vaiku, kuris nesugeba imtis protingų veiksmų. Ji patiria, kad niekada nemokėjo gintis, kad vėl susimovė. Į save kreipiasi su klausimais, kurie ją skatina ieškoti įkalčių, pavyzdžiui: „Kam apskritai šito ėmiausi?“

Savęs demaskavimas

Aprašytas vyksmas pakeičia smegenų veiklą ir jos pradeda vykdyti programą „eilinis susimovimas“. Atmintis tuoj suranda senų patirčių, kai mus buvo užvaldęs nepasitikėjimas savimi, iš praeities prikeliami labiausiai skaudinantys pažeminimo išgyvenimai. Kadangi iš esmės šis procesas nesąmoningas, grimztame į skausmingą psichofizinę būseną, kuri nuo seno lydėjo mūsų nesėkmingus bandymus įsitvirtinti. Atgijusi neganda suformuoja atitinkamą požiūrį, alsavimo ir kalbėjimo manierą, veido mimiką ir judesius, nes savęs niekinimas yra itin galingas organizmą veikiantis procesas.

Kai mus užplūsta jausmas, jog esame beginklės, pasijuntame vaikiškai silpnos ir nepatyrusios, neturinčios jokių įnagių, tai ima veikti kaip signalas: atkreipiame dėmesį į savo pažeidžiamumą. Pačios save demaskuojame ir apnuoginame, nenorom pritraukiame kitų žmonių priešiškų impulsų. Sąmonėje aktyviname savo silpnąsias vietas ir šitaip jas atidengiame. Kadangi pačios save teisiame už padarytas klaidas ir atsiprašinėjame dėl jų, tai pačios ir prisiimame egzaminuojamojo laikyseną prieš vertinimo komisiją ir gyvename nuolat laikydamos egzaminus.

Galbūt apniktos baimės stengiamės veikti užtikrintai arba net agresyviai, bet mums nepasiseka pelnyti kitų pagarbos ir mūsų galia neįtikina.

Neteisingas įvykių vertinimas

Prarasdamos laiko pojūtį, pradedame jausti, kad nesėkmė išsilieja į vakar dieną ir rytojų, kad visada viskas buvo ne taip ir kad amžinai taip bus. Panašiai veikiama ir mūsų siela. Nors turime reikalą

tik su skausmingu epizodu, jaučiamės taip, tarsi būtų sugriauta mūsų vertė, mūsų esybė. Nemokame atriboti šio konkretaus įvykio nuo kitų, atskirti jo kaip pavienio įvykio, o grįžtame į vaikystę.

Įsigyvenusios į šią būseną, galime pamatyti jos sukeltas grandinines reakcijas, pirmiausia mums paaiškėja, kad tai padaro mus bejėges. Jeigu didžiąją laiko dalį šitaip žiūrime į save, apskritai neįstengsime pradėti gyventi suaugusio žmogaus gyvenimo.

Kaip suvokiame įvykį, kai pasijuntame bejėgės, daugybę kartų sužeistos, kvailos, sumišusios, iš anksto įsitikinusios, kad viskas žlugs, ir vienišos drauge su savo pasikartojančia nesėkme? Kodėl būnant tokios būsenos priemonės niekada nepadeda?

Tikslūs žodžiai (ką sako kiti)	Kaip manome, ką kiti nori mums pasakyti, kaip performuluojame jų žodžius, kai jaučiamės pasielgusios neteisingai	Lydintis jausmas, veikiantis ir mūsų organus
Tu suklydai! (kritika)	Kaip paprastai!	Savęs niekinimas
Puikiai tai atlikai! (pagyrimas)	Tai išimtis!	Pasiekimo menkinimas
Tavo suaugę vaikai dar nesusitvarkė gyvenimo (nerimas dėl suaugusių vaikų)	Kaipgi nesugebėjai to sutvarkyti?	Kaltiname save dėl svetimos atsakomybės
Tu šito nemoki! (kritika darbe, profesinėje srityje)	Vėl parodei, kad nesugebi!	Išsprendžiamą užduotį paverčiame priekaištu ir siejame jį su savo charakteriu

Įsivaizduokite, kad norite įvykdyti sunkią užduotį ir ruošiatės jos imtis nusiteikusios taip, kaip pateikta dešiniajame stulpelyje. Kokių rezultatų galite tikėtis? Ką manote?

Koks, tiesą sakant, galutinis šitaip pateiktų minčių tikslas?

Nesėkmingai taikomos priemonės

Kai, susidūrusios su problema, jaučiamės menkavertės, vargiai galime rasti sau naudingų priemonių. Kur kas labiau tikėtina, kad darysime klaidų ir šios mus dar labiau įbaugins, o kartu stiprins jausmą, kad esame niekam tikusios. Neteisingas padėties įvertinimas trukdys suvokti kitų atsakomybę, o jie mielai ją permes ant mūsų pečių, aukos laikysena pritrauks tuos, kurie tyko savo aukos.

Kiek tikėtina, kad mūsų veiksmai nekels pavojaus mums ir mūsų artimiesiems, bus apgalvoti, garbingi, taikūs, ryžtingi, realistiški, kūrybiški ir paveikūs, jeigu pasiduosime savo baugštumui? Labiau tikėtina, kad nesąmoningą instaliuotą nesėkmės programą įvykdysime automatiškai.

Išganingas glėbys

Nusigandęs vaikas puola į glėbį motinai arba tėvui, čia jis randa ryšį su savo vidinėmis galiomis ir taip išmoksta, kad išsigandus reikia bėgti į saugią vietą. Vėliau baimę susieja su veiksmingos savigynos ir tikėjimo, kad ji yra, paieška. Neturėjusios galimybės to išmokti, suaugusios moterys, ištiktos baimės, nepuola pačios sau į glėbį ieškoti paguodos ir nedrąsina savęs jokiais žodžiais. Tiesą sakant, savigynos veiksmas yra natūralus, instinktyvus kaip

poreikis įkvėpti oro, kai dūstame. Tad kodėl išsigandusios neieškome savyje to, kas gali mus nuraminti?

Kodėl patekus į bėdą mums nėra natūralu apsiginkluoti drąsa ir padaryti visko, kas įmanoma?

Priežasčių daugybė, bet panagrinėkime akivaizdžiausią: kai auginamas vaikas nepatiria paguodos, tuomet įsisavina, kad pakliuvus į bėdą nėra jokio glėbio, kuris galėtų suteikti stiprybės. Todėl jo ir neieškome ir nieko nesigriebiame, kad susuktume šiltą jaukų vidinį lizdą, kur visada galėtume kreiptis pagalbos. Moteriai, nerandančiai kelio atgal į savo vidinių namų gerumą, visada kils pavojus.

Kai neturime kur pabėgti

Tikriausiai prisimenate pasaką apie dešimtąją seserį (našlaičio vaiko archetipas tautosakoje – *vert. past.*), kurią skaitydama greičiausiai kiekviena mergaitė pajunta nerimą. Šis graudus įvaizdis gali padėti mums įsigyventi į vidinės benamystės būseną. Dešimtosios sesers tragedija ne ta, jog ji privalėjo palikti namus, o kad ištikimai prisiėmė jokių teisių neturinčio žmogaus vaidmenį. Būdami abejingi, nerūpestingi arba smurtingi, suaugusieji gali įskiepyti mergaitei jausmą, kad susiklosčius baimę keliantiems įvykiams ji visada liks viena ir nesulauks pagalbos. Iš to ji galbūt padarys išvadą, kad jos jausmai klaidingi, išvaizda nepatraukli, temperamentas atstumiantis, žodžiai neįdomūs, o linksmumas bevertis... šitaip atsiveria kelias susidėti su piktavaliu likimu. Nepasiruošusi santykiams su kitais, augimo iššūkiams ir kliūtims, ji nemoka pasikliauti savo vidiniu turtu ir galiomis, tikėti savo tikslais. Visai nereikia jos įžeidinėti ir engti, dažnai pakanka nerūpestingai, šaltai su ja elgtis, kad nejaustų

savo vertės ir nesuformuotų vidinio prisirišimo prie gyvenimo. Kiekvienam vaikui užuojauta nėra vien jausminis penas, bet ir vienintelė priemonė, galinti jį apsaugoti nuo gyvenime kylančių grėsmių. Kalbame apie asmenybės būtį, o ne tik apie gerą savijautą. Gėdindami, atstumdami, baugindami vaiką, tėvai užveda naikinantį vidinį mechanizmą, jį aptarsime toliau, skyrelyje „Kaltės jausmas“.

Abejingumas ir net nuožmumas dažnai susiję su lepinimu ir nuolaidžiavimu. Galbūt tėvai puoselėja savimylišką įsivaizdavimą, kokia turi būti jų dukra, užberia ją materialinėmis ir kultūrinėmis gėrybėmis ir visai nesidomi, ką iš tiesų ji jaučia. Mergaitė auga supama šaltos vienatvės, lyg svetima savo namuose. Toks vaiko apleistumas gimdo panašius nuodingus vaisius kaip ir visi kiti auklėjimo būdai, kai vaiko neguodžiame, o drauge neleidžiame atrasti savo gyvenimo šventumo. Menkumo pojūtis dvelkia mirtimi ir sunaikinimu. Retais tragiškais atvejais vėliau merginos susikuria menamą asmenybę, už jos net ir artimųjų akyse slepia savo šaltą vidų, nuožmias, pavojingas savybes, kurios išryškėja tik nutikus sukrečiantiems juodosios kronikos įvykiams.*

Kai kurios moterys apsimeta viduje neturinčios jokios užuovėjos, esą joms baugu gyventi. Taiko įvairiausius savigynos būdus,

---

* Turiu omenyje kai kuriuos įvykius, pastaraisiais metais nutikusius Italijoje, čia paminėsiu tik tris: merginos, nužudžiusios bendraamžę, nes ši (kaip jos pareiškė) jas nervino; merginos, nužudžiusios auklėtoją, kuriai (kaip pačios pasakė) neturėjo jokių priekaištų; nepilnametė, nužudžiusi motiną su broliu ir kurį laiką šaltakraujiškai vedžiojusi už nosies policiją. Visos šios nusikaltusios merginos iš pažiūros buvo visiškai normalios arba net pavyzdingos, kilusios iš normaliomis laikytų šeimų. Profesionalai nustatė, kad visos nejautė nė menkiausio kaltės jausmo, o jų širdyse nebuvo nė žymės užuojautos.

kurie anaiptol nepadeda lavinti tikrojo atsparumo. Kartais jos pamėgina užbėgti už akių savo baimei įžūliai mesdamos iššūkį likimui, kartais atsisako bet kokios rizikos ir, norėdamos išlaikyti saugumo jausmą, pasyviai egzistuoja ir atbunka.

Jeigu norime gyventi visavertiškai, turime geriau pažinti savo baugulius. Leistis ieškoti savo vidinių galių niekada ne vėlu. Galime sau padovanoti tai, ką mums buvo atsisakyta duoti, jei nusprendžiame, jog esame to vertos ir reikalingos. Patraukusios šiuo keliu, turime drąsiai išgvildenti kaltės ir gėdos jausmus, nes jie iš esmės stiprina mūsų pažeidžiamumą, kartu ir baimę.

Tad svarbu panagrinėti, kaip veikia kaltės jausmas, kodėl jis toks gajus ir kodėl, nepaisydamos visko, galime jo atsikratyti.

Kaltės jausmas

Neteisingas auklėjimas arba baisios traumos ir luošinanti patirtis gali priversti moterį prisiimti amžinos skolininkės laikyseną. Žinoma, savęs kaltinimas nėra patirto blogio pasekmė, jis įsiterpęs į pačios būties pajautimą. Tad lydi visus mūsų veiksmus, nustato vidinį savęs pajautimą ir nuolat atsinaujina, kad ir ką padarėme ar dar tik ketiname padaryti. Todėl tokios nuostatos neįmanu paprastai pakeisti į garbingą ir pelnytą gyvenimą. Kol gyvename, mums niekaip nepavyks atsipirkti, nes kaltės jausmo išgyvenimas neprieinamas argumentams ir veiksmams.

Gyvenimas reikalauja nepaliaujamai teisinti būtį ir atsisakyti teisės į pilnatvę. Kaltės jausmas visada prisiriša prie baimės: auka virpa galvodama apie tai, kas nutiks, jeigu pažeis draudimą, jeigu pabėgs iš vergystės arba pasipriešins. Ji įsitikinusi, jog šio siaubingo jausmo neįmanoma nugalėti, nes neįstengs pasipriešinti,

kitaip tariant, kaltės jausmas yra baisesnis už tai, ką patiria dabar. Esant tokiai padėčiai, bet kokia išsilaisvinimo forma nėra tvari, kiekvienas pasiekimas yra tariamas, kiekvienas išsipildęs troškimas tėra skausmo preliudija. Daugelio moterų slaptose gelmėse visą gyvenimą veikia nesąmoningas kaltės jausmas ir tam tikra linkme kreipia jų likimą. Beviltiškai mėgindamos atrasti vidinę ramybę ir švarią sąžinę, kai kurios moterys žengia keliu, kuriame praranda savo sielą.

Kaltės jausmo kultūra ir moteris

Šiuolaikiniai bandymai iš auklėjimo pašalinti kaltės jausmą, ištiesinti iškrypusius stuburus ir nuraminti įbūgusias širdis įteigiant teisę į gyvenimo malonumus patyrė nesėkmę. Visuomenė skatina tik paviršutinišką malonumą ir trukdo ieškoti tikrosios laimės. Psichoterapeutai turi per akis darbo su žmonėmis, kurių sielą žaloja baimė, skausmas, beprasmybė. Būties baimės neįstengsime įveikti eksportuotu dvasingumu arba pozityviu mąstymu. Kuo labiau įsivaizduojame vienu mostu arba amžiams ją įveikusios, tuo giliau ji įsismelkia ir veda mus destruktyvia kryptimi. Todėl galbūt pražiopsome savo šauniausias galimybes, prarandame tvirčiausią draugystę ir sudegame, pasinėrusios į bevaisius santykius ir veiklą. Mūsų širdyje nėra kaip įsikurti troškimams, padėsiantiems mums atsigauti, įliesiantiems gyvenimiškų jėgų ir atsparumo.

Moteris gali daug pasiekti įvairiose srityse, bet netransformuotas kaltės jausmas anksčiau ar vėliau sužlugdo jos laimėjimus, suardo dvasinius pamatus ir jos kūną.

Nuolatinis grįžimas

Nuolatinis grįžimas į nelaimingą egzistavimą gaižus, bet ir raminantis. Baimė, kurios apniktos gyvename, mus luošina, bet neperžengia savo ribų, todėl mums atrodo, kad savo gyvenimo aplinkybes pažįstame ir jas kontroliuojame. Kadangi nepažeidžiame taisyklių ir gyvename nuleidusios savo gebėjimų kartelę, viliamės, jog bausmė bus mažesnė ir likimas gailestingesnis. Gali būti, kad regėti save kaip moterį, vertą dosniausių dovanų, yra nepakenčiama. Juk laukiant daug žadančių įvykių anksčiau ar vėliau pasigirs vidinis balsas, draudimas: „*Tai ne tau*. Turėti daug arba net viską yra pavojinga, tai pažeidžia susitarimą, tai reikia mesti iš galvos." Atsisakanti laimės ir kenčianti moteris pati save baudžia, todėl nesąmoningai tikisi, kad likimas jai bus gailestingas. Kadangi ji nereikalauja per daug, viliasi, jog jai bus parodytas gailestingumas. Deja, taip nėra. Vegetavimas reiškia nykimą, apima vis didesnis silpnumas: moteris, gyvenanti kaltės jausmo šešėlyje, iš tiesų ritasi į bejėgystę ir darosi vis labiau beginklė prieš gyvenimo skaudulius.

Vedinos kaltės jausmo, visada veikiame prieš save, o ir savo aplinką paveikiame taip, kad tampame bejėgės. Pačios arba padedamos žmonių, nelinkinčių mums gera, nuolat grįžtame į nustatytą vietą: kelintą kartą sužlugdome naują sėkmę, grąžiname mums ištiestą dovaną, pasukame eiti kryptimi, kuri veda šalin nuo surasto laimės šaltinio.

Nevilties strategija

Ilgalaikis ir desperatiškas savęs baudimas yra puikiai sudėliota strategija. Menkavertiškumo jausmo nepakanka, reikia ir kitų veiksnių. Kaltės jausmas siekia, kad pačios susikurptume totalią

neviltį. Destruktyvus kaltės jausmo potencialas į dienos šviesą iškyla tik tada, kai suvokiame, jog iš savo aukos jis reikalauja abiejų dalykų: išsikelti sau neįgyvendinamas užduotis ir pirmučiausia save kaltinti dėl ištinkančios nesėkmės.

Vedinos kaltės jausmo, padarome save bejėges daugelyje plotmių, kurios tarpusavy sąveikauja ir nubrėžia užburtą ratą: išsikeliame nepasiekiamas užduotis, priskiriame sau pagrindinį vaidmenį ir drauge jau iš anksto teisiame save už neišvengiamą žlugimą. Antai, galime apsispręsti pakeisti savo vyrą, kuris nė neketina to daryti, įsivaizduoti, kad turime žūtbūt pasiekti jo asmenybės permainų ir kad tik mes gebame tai padaryti. Ir tik mes pačios būsime kaltos, jei sutuoktinis liks toks pats, tada prarasti viską, žlugti ir todėl niekinti save. Kaltės jausmo varomoji jėga yra įsitikinimas, kad susiklosčius neišsprendžiamoms situacijoms mūsų vaidmuo yra pagrindinis.

Kaltės jausmas verčia mus sukurti arba ieškoti tinkamų aplinkybių, kurios gali privesti prie savo pačių sutriuškinimo, ir rasti tam tinkamų sąjungininkų. Kai didžiausios viltys, į kurias įdėjome visą širdį, žlunga, o žmonės mus apgauna, mes nesuvokiame, kad pačios žaidėme šį žiaurų žaidimą. Menkavertiškumo jausmą pridengė nusivylimas kitais, todėl jo ir neatpažįstame. Nežinome, kodėl nemokame atpažinti ir sustabdyti žmonių, panūdusių mus išnaudoti.

Sėkmė neįmanoma

Kaltės jausmas sukuria tokią būseną, kuri aptemdo sąmonę ir užkerta kelią protingam, išmintingam elgesiui, o visų pirma nuginkluoja savigynos instinktą. Kuo keblesnė užduotis, tuo svarbesnė yra vidinė nepriklausomybė. Jeigu pasišauname atitaisyti klaidą,

pasiekti susitaikymą, užglaistyti nesusipratimą, rasti tinkamų bendradarbių ir sėkmingai tęsti darbą, kaltės jausmas mums tik pakiša koją. Savikritiškumas yra palankus ir mus drąsina, o kaltės jausmas yra lyg nuodingas ūkas, aptemdantis mūsų žvilgsnį ir išsiurbiantis iš mūsų saugumo jausmą ir savo vertės pojūtį. Kaltės jausmo tikslas – ne parodyti mums kelią, o nukreipti tokiais sūkiais, kurių gale laukia skausmas.

Vos tik ima vyrauti kaltės jausmas, mes nepajėgiame padaryti nieko nei dėl savo, nei dėl kitų gerovės, neįstengiame adekvačiai įvertinti aplinkybių, nesugebame atsakingai ir kūrybiškai mąstyti.

Tad itin svarbu tokią savo laikyseną pastebėti, mokėti ją išanalizuoti, paskui jos atsikratyti ir perorientuoti. O tai padaryti pasiseks tik tada, kai pažinsime mechanizmus, leidžiančius tokiai elgsenai pasireikšti, suvoksime, kad esminė jos užduotis – tiesą sakant, nukreipti mus priešinga linkme nuo išganingo sprendimo, tada pradedame šiai laikysenai priešintis.

Uždraustas palengvėjimas

Kaltės jausmui būdinga visa, kas paminėta kalbant apie baimę, tačiau prisideda šiokios tokios priemaišos, o dėl jų skausmas labai sustiprėja ir pagilėja. Kadangi šis jausmas komplikuotas, save stebėti padedančioje lentelėje pamėginsiu parodyti, kaip jis veikia. Svarbu suvokti, kad šio jausmo esmė – ne savęs kaltinimas. Pastarasis tėra viena iš sudedamųjų dalių. Esmė ta, kad kaltės jausmas draudžia patirti palengvėjimą. Moteris pasijaučia kalta ir persigandusi, o bjauriausia tai, jog nevalia ieškoti išsigelbėjimo. Štai čia ir glūdi žiaurumas, tariamas negebėjimas atsikratyti šio jausmo ir priežastis, kodėl puolame į neviltį.

Kaltės jausmą patirianti moteris yra įkniedyta į kančią ir baimę ir jos jokia dingstimi negali būti išsklaidytos. Menkavertiškumo jausmas diktuoja, kad moteris nenusipelnė palengvėjimo. Kadangi bausmė pagrįsta, ji negali būti atšaukta, tad moteris privalo ją priimti ir šiukštu ištikusią bėdą mėginti kreipti savo naudai. Atleidimo čia nepaisoma, nes aukos klaidos nuolat kartojasi.

Esant tokiai padėčiai, neįmanomas joks pozityvus požiūris į problemą, jokia paguodos forma, kuri galėtų nuramdyti vidinį skausmą. Tai padaryti nemėginama arba bandymai būna nesėkmingi, mat auka atlieka dvejopą vaidmenį: negebančios pasitaisyti nuteistosios ir prižiūrėtojos. Viena vertus, moteris save negailestingai riboja, persekioja ir įtarinėja, kita vertus, privelia klaidų ir taip tarsi įrodo, jog bausmė skirta pagrįstai.

Nagrinėti savo kaltės jausmą yra ilgas ir sudėtingas kelias. Pradėti galime nuo to, kad įsivaizduosime esančios kitas kaltės jausmo kamuojamas žmogus, šitaip aiškiau pamatysime, kaip atsiranda ir veikia ši jausena.

Toliau pateikta lentelė padės patirti nepataisomą, visą gyvenimą trunkantį kaltės jausmą ir parodys, kaip gyvenimas tampa niūrus ir pasuka kita linkme, kai mus užvaldo kaltės pojūtis. Taip pat atskleidžia, kaip nuožmiai savęs nekenčiame būdamos įsitikinusios, jog savo elgesiu sužlugdėme savo pačių gyvenimą.

Pratimas: iš ko susideda kaltės jausmas

Kaip pasijaustų moteris, kuri, antai, neatidžiai vairuodama, mirtinai sužalojo vaiką? Pamėginkite įsivaizduoti save jos vietoje, šis pratimas padeda suprasti visą gyvenimą trunkantį kaltės jausmą, aptartą ankstesniame skyrelyje.

Įsivaizduokite, kad nelaimė įvyko vakar. Dabar rytas, jūs po truputį prabundate. Iš pradžių nesusivokiate, kur esate, paskui, galutinai pakirdusios, siaubo apimtos, prisimenate, ką vakar padarėte.

Pamėginkite įrašyti atsakymus dešiniajame stulpelyje.

1. Kokie pojūčiai apima kūną suvokus savo veiksmų pasekmes?	
2. Kaip man atrodo, kaip į mane dabar žiūrės žmonės, žinantys apie įvykusią nelaimę?	
3. Kokia man atrodo diena, kuri manęs laukia?	
4. Koks man atrodo gyvenimas, kuris manęs laukia?	
5. Kaip reaguoju, kai pas mane ateina nuoširdžiai mane mylintis žmogus, pasiūlo savo meilę ir pagalbą? Ar mielai ją priimu?	
6. Ko verti praeityje padaryti geri mano darbai?	
7. Ar kam nors pavydžiu?	
8. Kokie man atrodo visi kiti žmonės? Geresni, tokie patys, blogesni už mane?	
9. Ar aš ko nors bijau?	

Perskaičiusios dešinėje pusėje esančius atsakymus, susikursime paveikslą būsenos, kokios apniktos gyvename, kai pasijuntame nepataisomai kaltos. Daugybė moterų per visą gyvenimą nėra padariusios jokių baisių nuodėmių, o vis dėlto kas rytą pabunda

apimtos tokios dvasinės būsenos, kokią atspindi atsakymai. Jos gyvena jausdamos, kad viską daro netinkamai, kad jų išvaizda nepataisomai bloga ir kad niekada nebus kitaip, menkiausia kritiška pastaba jas sutriuškina. Jos kupinos destruktyvaus pykčio sau dėl to, kad yra tokios, kokios yra, o vidinio liguistumo ir priešiškumo sau šaltinis joms nežinomas.

Jeigu dažnai pasijuntame taip, kaip atspindėta lentelėje, vadinasi, suvokiame tai ar ne, esame užvaldytos kaltės jausmo. Svarbu jį atpažinti, tai – pirmas žingsnis į vidinį išsivadavimą.

Esant tokios būsenos, neįmanoma tikėtis laimės ir pasikliauti savimi, taip pat neįmanoma pasitikėti kitais. Mums dingojasi, kad visi mus teisia, todėl neįstengiame ieškoti meilės kupinos pagalbos. Manome, kad kaip asmenybė esame nepataisomai ir iš pagrindų suterštos. Gėdos jausmą laikome visiškai pagrįstu. Gyvenimas virsta nuolatiniu išpirkimu kaltės, kurios nevalia, kurią tiesiog draudžiama išpirkti.

Bėgti nuo vidinio kaltės jausmo

Žlugimo pojūtis, kuris mus luošina primesta gėdinga kalte, yra toks bauginantis, jog esame pasiruošusios padaryti bet ką, kad tik jo daugiau nepatirtume. Stoti su juo į akistatą galime tik tada, kai įtvirtinsime meilę sau kitose gyvenimo srityse ir kai galėsime pasikliauti savo vidinio pamato tvirtumu. Šiuolaikinės moterys jau nuo pat pradžių mielai užslopina šią pažeidžiamą vietą, taigi apskritai jos nepajunta.

Idant pasiektų menamą pasitenkinimo savimi jausmą, moterys panaudoja daugybę priemonių, kurių ankstesnės kartos neturėjo. Dabar nesudėtinga susikurti savigarbos iliuziją pasitelkus

karjerą, pinigus, išsilavinimą, keliones, visuomeninę veiklą, sportą, kūno puoselėjimo procedūras ir pramogas. Moteris, galinti sau daug leisti arba gyvenanti be įsipareigojimų, gali tikėti, jog yra vertinama ir apsaugota nuo kaltės jausmo. Savęs atstūmimo arba net kankinimo užuomazgas slepia žibanti išvaizda, persidirbimas arba prestižo skraistė. Tačiau kaltės jausmas nekliudomas tarpsta sau toliau ir vieną gražią dieną sunokina savo nuodingą vaisių. Viduje atsiradusiam nepažįstamam skausmui neįstengiame sutrukdyti nukreipti mūsų klystkeliais.

Moteris, kuri gėdijasi savęs tokios, kokia yra, yra stipriai sužeista, ją traukia savinaika. Galima sakyti, jog, pati to nenorėdama, ji garbina piktą dievybę savyje, nepasiekiamą ir visagalį tironą. Mėginimai išsilaisvinti anksčiau ar vėliau suveda ją su ta tamsia galybe.

Šis susitikimas yra skausmingas, tenka patirti daug baimės, žaizda gyja lėtai ir tikimybė vėl susižeisti labai reali. Pasipriešinti piktajai dievybei, gožiančiai mūsų gyvenimą, anaiptol nėra lengva. Tačiau mūsų siela įsitraukia ir remia mus, kad neprarastume vilties ir tikėjimo savo teise į būtį.

Stabas subyra, vos tik moteris suvokia, jog turi slaptų vidinių jėgų, galingų jos troškimo būti oriai ir laisvai sąjungininkių, ir joms atsiduoda. Viena iš tokių sąjungininkių yra meilės pilna drąsa.

Drąsa

Drąsa nėra įgimta savybė, palanki išrinktosioms ir laimingoms moterims, kurių gyvenimas dėl to yra lengvesnis. Kai kurios iš tikrųjų gimsta ryžtingesnės, atsparesnės ir todėl drąsesnės, bet tai nenulemia jų gebėjimo atsiskleisti. Drąsą galime panaudoti ir netinkamai: nukreipti ją prieš save ir prieš kitus. Galime piktnau-

džiauti savo prigimties galiomis arba jas iššvaistyti. Drąsus temperamentas negali padėti, kai tenka susigrumti su didžiausiais likimo iššūkiais. Vidinės galios yra sintezė daugelio vidinių išteklių ir drąsa tėra vienas iš jų, o ir ji turi būti išlavinta, kad veiktų išmintingai.

Ir baikšti moteris geba būti drąsi, kai apsisprendžia tokia būti. Karštai atsidavusi tam, kas jai brangiausia, ji suranda jėgų pasipriešinti didžiausiai baimei. Tai, ką mylime užvis labiausiai, esame pasiruošusios ginti, nepasitraukiame ir nesprunkame į šalį, mums nerūpi, kaip stipriai bijome ir kuo rizikuojame. Astrid Lindgren savo knygoje vaikams *Broliai Liūtaširdžiai* šią dvasinę permainą atskleidžia gražiu pasakojimu. Bailus, nesavarankiškas berniukas iš meilės broliui leidžiasi į didžiausius pavojus ir tampa neįtikėtinai narsus. Jeigu trokštame nugalėti savo didžiausias baimes, tuomet ieškome, ką verta iki širdies gelmių mylėti. Nieko kito, kas galėtų mums įlieti tauresnio narsumo, nėra.

Moteriška drąsa visų pirma yra stipraus saugumo jausmo būsena, kai pasipriešiname grėsmei ir nevilčiai, ištikus baisiausiai negandai, veikiame savo ir kito gerovės labui. Pažiūrėkime, kaip tai veikia psichofiziniu lygmeniu.

Kaip veikia meilės pilna drąsa

Drąsa, atsirandanti iš meilės, yra būsena, kai susitelkiame į viską, ką galime panaudoti tam, kad sėkmingai reaguotume į negandas. Daugiausia ji priklauso nuo mūsų gebėjimo išjudinti sveiką agresyvumą, bet čia reikia dar šio to. Visą gyvenimą susiduriame su įvairiausiais iššūkiais ir baimėmis. Agresyvumas yra energijos šaltinis, jėga, slypinti mūsų viduje, o drąsa yra tvirtas apsisprendimas gyventi be baimės ir yra užpildyta prasmingu etiniu turiniu.

Drąsa keičia mūsų gyvenimą nelyginant įkvėpis, kiekvieną mirksnį suteikiantis mums gyvybingumo.

Kad ir kaip bijome, vis tiek galime suvokti, kad kiti jausmai aktyviai prisideda, kai iškyla pavojus mūsų gerovei. Mus gali trikdyti suvokimas, kad negalime kontroliuoti gyvenimo ir kad viskas laikina, bet jaučiame, jog turime tai, kas reikalingiausia – tikime savimi. Kaip vaikas jaučia, kad artėjant pavojui jis yra saugus tėvų glėbyje, taip drąsi moteris, patirdama sunkių išbandymų, jaučiasi esanti saugi. Psichofizinėje plotmėje ši būsena pasireiškia kaip atsparumas ligoms. Moteris patiria ne kančios jausmą, o kad gelbėja tai, kas verta didžiausios meilės.

Tvirtą moters laikyseną atpažįstame visų pirma tada, kai ji susiduria su bauginančia kliūtimi. Pirmučiausia pasireiškia savigynos instinktas, veiksmas, kai ji „sandariai užsidaro" ir apsaugo savo jausminį nepriklausomumą, savo psichinę neliečiamybę. Jos neapninka susirūpinimas, kokia kliūtis jai pastojo kelią arba kaip dabar viskas susijauks, kokių veiksmų ji turės griebtis ir panašiai. Sąmonė susitelkia į vidinę gerovę ir pradeda spręsti iškilusią problemą tik atsiribojusi nuo baimės ir atitinkamai nusiteikusi. Tvirtas apsisprendimas ginti visa, kas yra brangaus širdyje ir nieku gyvu negali būti pažeista, atskleidžia etinę drąsos ašį.

Galios atspindys organizme

Šiais laikais turime gan aiškų paveikslą, kaip veikia organizmas, kai yra nepaprastai susitelkęs ir atsidavęs mūsų siekiamam tikslui. Neurofiziologinis paveikslas atskleidžia, koks didelis aktyvumas yra kaktinės smegenų skilties ir centrų, reaguojančių į aukštesnių, dorovės nuspalvintų jausmų ir paguodos formų suvokimą. Kliūtį suvokiame

visų pirma kaip iššūkį, kaip galimybę pritaikyti savo gebėjimus. Mat nesiejame jos su grėsme ir skausmu, nevengiame jos. Organizmas pasitelkia pasipriešinimo jėgas: liaukos išskiria aktyvesnio reagavimo hormonų, smegenys išskiria tam tikrų neurotransmiterių, jautrumas skausmui nusilpsta, sustiprėja raumenų jėga ir atitinkama koncentracija; vegetatyvinė sistema išsaugo optimalų santykį tarp kvėpavimo ir apytakos įsitempimo ir atsipalaidavimo.

Jausmai netrukdo mąstyti, priešingai, palaiko nusiteikimą, įgalinantį pritaikyti tinkamas savo charakterio savybes ir aplinkos siūlomas priemones. Į priekį žengia savo vertės suvokimas, įsivyrauja jausmas, kad pajėgos mobilizuotos, todėl sugebame blaiviai vertinti padėtį ir atsiveriančias galimybes. Taip pat tada, kai iškyla netikėtos kliūtys, mūsų viduje vyksta drąsinantis dialogas su savimi kaip su suaugusia, daug patyrusia moterimi, kuri gali tikėtis sąjungininko pagalbos. Pasirinkusios drąsaus žmogaus laikyseną, darome prielaidą, kad aplinkiniai nėra (vien) priešiški ir visada įmanoma rasti atramą, todėl esame atviros prielankiems žmonėms.

Asociacijų tinklas paspartina mąstymą, sužadinantį mūsų patirtį, todėl galime semtis naudingos psichinės medžiagos iš savo praeities. Kadangi toks sužadinimas išjudina tiek jausmines, tiek organų reakcijas, visas organizmas sukuria tvirtumo laikyseną. Pamatinis saugumo jausmas įgalina susikaupti, laisvai tekėti mintis, ištarti aiškius, apmąstytus žodžius ir pademonstruoti kūrybišką minties sklandumą. Atsakomybės jausmas ir kūrybiškumas padeda priimti toliaregišką ir blaivų, drauge aiškų ir paprastą sprendimą. Iš aplinkos mus pasiekiančias žinutes atsirenkame taip, jog pirmiausia pastebime tas, kurios mums padeda išpainioti problemą. Kliūtį susiejame su visų savo psichofizinių galių pajautimu, todėl ji yra suvaldoma ir gal net gera žadanti.

Didelis susikaupimas kabinasi į suvokimą, kad kliautis nėra koks nors viską aprėpiantis reiškinys ir kad mūsų akiratį užgožia tik laikinai (nors ir visą). Apibūdintą vyksmą galime stebėti pasitelkusios toliau pateiktą lentelę. Panaudokime ją iliustruodamos baimę, kad įsitikintume, kaip drąsa pakeičia siunčiamų žinučių suvokimą ir suteikia palengvėjimą. Mėšlungiška baimė atsitraukia, pyktis subliūkšta, tada pradedame normaliai kvėpuoti, padedamos laisvo, išmoningo ir sutvardomo agresyvumo. Be drąsos agresyvumas (jeigu jį apskritai paleidžiame į darbą) tampa piktas ir skausmingas, nes jį apnuodija baimė.

Tiksli žinutė (ką sako kiti)	**Kaip manome, ką kiti nori pasakyti, kai žinutę ryžtingai pakeičiame**	**Mus lydintis jausmas, kuris veikia ir organų lygmeniu**
Tu suklydai! (kritika)	Nieko baisaus, visiems pasitaiko. Pasižiūrėkime, ką galima padaryti.	Savigarba ir iniciatyvumas
Puikiai tai padarei! (pagyrimas)	Dažnai viską padarau gerai. Šitaip bus ir ateity. Puiku, kad ir kiti vertina mano darbą.	Įvertinimas, pasitenkinimas, dėkingumas
Tavo suaugę vaikai dar nesusitvarkė gyvenimo! (susirūpinimas dėl suaugusių vaikų)	Metas patiems savimi pasirūpinti. Jeigu norės, tikrai sugebės. O aš savo vaidmenį jau atlikau.	Neprisiimti kito atsakomybės, pasikliauti kito gebėjimais
Tu šito nemoki! (kritika darbe, profesinėje veikloje)	Kai ko tikrai nemoku, bet ir kiti nėra visažiniai. Jeigu tai išties svarbu, išmoksiu.	Atlikti išsprendžiamą užduotį

Tokio nusiteikimo, žinoma, neįmanoma suimprovizuoti. Bet galima lavinti ir tikėtis, kad išmoksime jį panaudoti ir palaikyti, kai teks vykdyti sunkias, keblias arba itin komplikuotas užduotis, paprastai sukeliančias prislėgtumo pojūtį. Į pagalbą pasitelksime įtvirtintus, išmoktus modelius, kuriuos aibę kartų esame kartojusios.

Drąsi laikysena yra vientisas ir veiksmingas būdas suvokti, jausti, mąstyti ir elgtis. Atveria mums stipriai į priekį varančias įžvalgas, tad galime laisvai panaudoti visą sukauptą patirtį, žinias ir intuiciją. Įgalina ir aiškiai apsvarstyti mūsų indėlį į susidariusią padėtį, įžvelgti tikrąsias galimybes, kaip pakeisti susiklosčiusias aplinkybes. Tad pasijaučiame geros, stiprios ir atsakingos, atsparios aplinkinių spaudimui. Savo veiksmais siekiame atkurti lygiateisiškumą ir padaryti, kad niekas netaptų kitų neatsakingumo auka. Įsitraukiame tik į lygiateisį dialogą, visas kitas spaudimo formas taikiai, bet ryžtingai atmetame ir nebepalaikome santykių, kai jie pasidaro nelygiateisiški.

Kūrybiškas gyvenimas reikalauja drąsaus savęs ir savo nepakartojamos vertės pajautimo. Pagrindinė pilnatvės pasiekimo priemonė – įkvėpta galia, kurią patiria vaikai, kai neabejoja gyvenimo ir pasaulio geranoriškumu. Kalbame ne apie tai, kad pasidarytume vaikiškos, besigėrinčios savo visagalybe arba rožine nepiktybiškų žmonių pilno pasaulio iliuzija, o apie ryžtingumą. Jame susilieja sveikas agresyvumas ir taurus narsumas. Tada dėl siekiamo tikslo išdrįstame atiduoti viską, ką turime viduje. Laikysena, kurią pasirinkusios veikiame pilnatviška meile ir visomis vidinėmis išgalėmis, yra besąlygiškos savikliovos laikysena.

Drąsa kaip besąlygiška savikliova

Besąlygiška savikliova yra vidinė nepriklausomybė, įgalinanti suvokti savo vertę ir nuopelnus kaip ilgalaikį, pastovų dalyką. Todėl savigarbai niekada negresia pavojus, nes ji yra neatskiriama savivokos dalis. Nei aplinka, nei kokios nors klaidos suvokimas negali sujaukti pagrindinio jausmo, kad gyvenimas mus apdovanoja už tai, kad esame lobis.

Vidinės raidos pilnatvę galime matuoti pagal tai, kiek kartų patiriame šią būseną. Suaugusios moterys, stovinčios ant senatvės slenksčio, šią būseną patiria nepaprastai dažnai. Kadangi ją itin sunku aprašyti žodžiais, galime ją įsivaizduoti perskaičiusios šį nutikimą.

Didvyriškas poelgis

Gyveni mažame kaimelyje. Kaimo viduryje stovi sena mokykla, joje tik trys kambariai: klasė, mokytojų kambarys ir virtuvė. Apačioje – rūsys, prigriozdintas seno šlamšto.

Kiekviena kaimo šeima turi bent vieną mažą vaiką, lankantį mokyklą. Mokykloje veikia tik vienas skyrius dešimčiai vaikų ir dirba viena mokytoja.

Vieną ankstų rytą visi vaikai jau susirinko mokykloje. Pamoka dar neprasidėjo. Taip susiklosto, kad mokytoja ir ūkvedys nusileidę į rūsį, nes ruošiasi renginiui ir renka senas kėdes. Vaikai žaidžia ir pokštaudami užrakina juodu rūsyje, o paskui nebepajėgia atrakinti. Tada virtuvėje nelauktai įsiplieskia ugnis ir liepsnos sparčiai išplinta po siaurą koridorių. Persigandę vaikai subėga į klasę, nes negali koridoriumi išlėkti į lauką. Klasės langai seni, sunkūs ir aukštai

nuo žemės, vaikai nemoka jų atidaryti. Liepsnos netrukus įsiverš į klasę. Ūkvedys ir mokytoja, įkalinti rūsyje, mėgina išdaužti rūsio langą, bet jis grotuotas.

Tu atsitiktinai eini pro šalį į darbą ir išvysti liepsnojančią mokyklą. Pasileidi į mokyklą ir pamatai, kad gaisras žaibiškai plinta. Apsipili vandeniu iš sodo kolonėlės, apsivynioji veidą sušlapintu skuduru ir įbėgi į pastatą. Klasėje šaukia vaikai. Įpuoli į klasę, stveri du vaikus ir leki į lauką. Paskui grįžti, nors liepsnos vis labiau įsisiautėja. Vėl išbėgi į lauką, vedina dviem vaikais, šįsyk tau sekėsi sunkiau. Čiumpi ant virvės kabančią staltiesę, sušlapini ir vėl įbėgi į pastatą, kur dusinamai ir pragariškai karšta. Su didelėm pastangom grįžti ir dar tris kartus išneši vaikus, įvyniotus į šlapią staltiesę. Tu bemaž alpsti. Per tą laiką mokytoja ir ūkvedys jau išlindo pro siaurą rūsio langą į lauką. Tik dabar atskubėjo ir kaimo gyventojai, juk viskas įvyko mažiau nei per dešimt minučių.

Prie mokyklos susirinko visas kaimas. Mokykla apimta gaisro ir jau griūva. Jei ne tu, visi vaikai jau būtų žuvę.

Greitosios pagalbos mašina tave be sąmonės išveža į ligoninę, nes gelbėdama vaikus vos neuždusai. Per neįtikėtiną atsitiktinumą stipriai neapdegei.

Kita diena. Rytas, tu nubundi. Jautiesi gerai, šiandien tave paleidžia iš ligoninės.

Dabar atsakykite į visus klausimus. Kaip matote, pakartoti tie patys klausimai kaip ir aptariant kaltės jausmą. Didvyriškas poelgis veikia kaip tvirtas mūsų vertės įrodymas, todėl jį pateikiau kaip pilnatviško, visą gyvenimą trunkančio pasitikėjimo savimi, tiksliau, vidinio savęs pajautimo, kurį pavadinau besąlygiška savikliova, pavyzdį.

Pratimas: besąlygiška savikliova

Kokie pojūčiai apima kūną, prisiminus savo poelgį?	
Kaip man atrodo, kaip dabar į mane žiūrės žmonės, žinantys apie šį įvykį?	
Kokia man atrodo diena, kuri manęs laukia?	
Koks man atrodo gyvenimas, kuris manęs laukia?	
Kaip reaguoju, kai pas mane ateina nuoširdžiai mylintis žmogus, pasiūlo savo meilę ir pagalbą? Ar ją priimu?	
Ko verti praeityje padaryti geri mano darbai?	
Ar kam nors pavydžiu?	
Kokie man atrodo visi kiti žmonės? Geresni, tokie patys, blogesni už mane?	
Ar aš ko nors bijau?	

Įsigilinusios į atsakymus, galime suvokti, kaip teigiamai mūsų gyvenimą paveiktų besąlygiškas pasitikėjimas savimi. Baimė, kad panašus susižavėjimas savimi gali apakinti arba suklaidinti, visiškai nepagrįsta. Čia nėra nė pėdsako pasipūtimo, tuštybės arba šlovės troškimo, mus pagauna pats džiaugsmingas poelgio patyrimas. Pasijutusios esančios vertingos, tampame didžiadvasės ir tauresnės, pagyrimą priimame su šventišku džiugesiu. O lentelė apie kaltės jausmą įrodo priešingą dalyką: jeigu pasijuntame nieko vertos, pavydime laimingiems, pasidarome nepatiklios,

manome, jog neturime ką duoti, o pasijutusios nepaguodžiamos, nebenorime nieko priimti.

Nepasiekiama savigarba

Mūsų kultūroje besąlygiška savikliova siejasi su reikalavimu gyventi išskirtinį arba didvyrišką gyvenimą. Kas neįsitvirtins, tas nevertas pagarbos, nes neatitinka reikalavimų. Kartais savigarba iš mūsų gali būti atimta. Jausmas, kad nusivilsime arba apsigėdinsime, nuolat budi. Kai kurios moterys vidinę ramybę mėgina pelnyti stengdamosi būti nepriekaištingos. Tikisi, kad šitaip užčiaups burną net griežčiausiam kritikui.

Besąlygiška savikliova yra ne visai tai. Nelengva ją apibūdinti, nes ji yra nusiteikimas paprastai šypsotis, išlaisvinti savo būtį nesiejant jos su tuo, kiek pasaulis pasiruošęs mus įvertinti. Mes patiriame apdovanojimą pelniusio žmogaus džiaugsmą, tarsi visas pasaulis būtų mums išsakęs pripažinimą ir visi teigiamai vertintų mus kaip asmenybę.

Tai nusiteikimas, kurį patiria mylima maža mergaitė. Ji pasijunta esanti lobis, bet ne todėl, kad nusipelnė. Šventišką savo ir tėvų nuotaiką ji sukūrė vien tuo, kad gimė. Žavėjimosi jos egzistavimu mergaitei nereikėjo nusipelnyti. Pasveikinimą, kuris skambės visą gyvenimą, ji išgirdo iš tėvų, o ji manys, kad šį pasveikinimą jai ištarė visas pasaulis.

Orus netobulumas

Suaugusi moteris gali pakeisti šį šventišką nusiteikimą į drąsią meilę sau. Ji niekam nepavydi išvaizdos, santykių, padėties, gebėjimų,

pasiekimų, nes yra susitelkusi į mėgavimąsi savo būtimi ir lavėjimu. Ji geba apsiginti ir blaiviai įvertinti visas savo galimybes, moka garbingai suklysti ir atleisti sau nepriekaištaudama ir nežemindama savęs. Tik toks nusiteikimas gali mus apginti nuo aplinkinių spaudimo arba mūsų pačių vidinių jėgų. Kai mus iki pat sielos gelmės perima orumo jausmas ir savigarba tampa natūrali it alsavimas, tada turime laisvas rankas.

Moteris, kurią dažnai apninka gėdos jausmas, yra kalinė. Kartais ji galbūt susiima, bet neištveria, nes ją įveikia dvejonės. Pažeminimo jausmas yra pavojingas, nes gimdo menkavertiškumą, beprasmybę, neviltį. Neturėtume jo nuvertinti.

Kadangi kaltės jausmą sudaro daugiau dėmenų, jį lengviau įveiksime, jeigu dėsime pastangas įveikti kiekvieną jų atskirai. Pasitelkusios visus teigiamus jausmus, paminėtus šiame skyrelyje, po truputį galime susidoroti su visais kaltės jausmą sudarančiais pojūčiais.

Atsisveikinti su kaltės jausmu ir gėda

Net labiausiai pažeminta moteris gali atsitiesti, jeigu išdrįsta pati sau pripažinti, kad giliausioje sielos kertelėje pati nuo savęs šaltai nusisuko. Kai jai pagailsta pažemintos viduje tūnančios mergaitės, ji suranda jėgų įveikti savo kietaširdiškumą. Kaltės ir gėdos jausmas neslopsta itin ilgai, daugybę kartų tenka sąmoningai save nukreipti į pasirinktą orumo ir drąsos laikyseną.

Lavinant orią laikyseną, mums nepadės dideli žygdarbiai ar pagyros. Kol neužsivers baugi pragarmė, praryjanti kiekvieną prisipažinimą, savigarbos pasiekimų niekada nebus gana. Reikia išmokti visus savo bandymus priimti šiltai, nepaisyti priekaištų ir kandžios

kritikos. Mums būdinga klysti, esame netobulos, ir tik kasdienybė, kurios mums niekada nebūna gėda, suteikia jėgų oriai gyventi.

Aistros besąlygiškai pasikliauti savimi niekas negali mums įskiepyti arba padovanoti, atimti taip pat. Veikiausiai tai yra vienas sudėtingiausių ir daugiausia laiko užimančių mūsų gyvenimo žygdarbių, bet ir vienintelis, leidžiantis visiškai atsakingai kurti vidinę laisvę ir ramų pasitikėjimą savimi. Šiam esminiam pasiekimui skirtas visas skyrelis apie savikliovą.

Meilės sau kupina drąsa akina mus nepaisant baimės apsispręsti būti besąlygiškai orioms ir liautis sau priekaištauti. Kliūtis, kurią šalinti imsimės nejausdamos gėdos, niekada neatrodys neįveikiama. Kiekvieną rytą pabundame perimtos esminio savo gyvenimo nusiteikimo: kas vyrauja, orumas ar kaltės ir gėdos jausmas? Nuo to priklauso, kuria kryptimi bėga mums dovanotos gyvenimo valandos, dienos, metai, laikas. Jeigu užčiuopsime didžiulį troškimą būti gerbiamos, kuris yra nepaprastai gajus kiekvienos iš mūsų sieloje, atgimsime. Tvirtas savo vertės pajautimas nuramina ir sutaiko su pasauliu. Šis jausmas neleidžia gėdinti ir žeminti kitų, apsaugo nuo polinkio kitiems įteigti kaltės jausmą. Galiausiai pradeda nubusti ir mūsų slapčiausi troškimai, nes gėda ir kaltės jausmas yra uola, užridenta ant mūsų vilčių kupinos krūtinės. Tos uolos svoris mums pasako, kiek sveiko puolumo ir drąsos turime sukaupti, kad pagaliau laisvai įkvėptume.

Ištraukti lobį

Didžiuliai troškimai yra nuskandintas lobis, visų pirma jį reikia rasti, paskui ištraukti ir galiausiai saugoti nuo aplinkos. Bet ne todėl, kad visi tik ir lauktų, kada gi pagaliau galės mus užpulti, o

todėl, kad paprastai mūsų troškimai kertasi su aplinkinių lūkesčiais, visuotinai priimtomis normomis, su kultūriniais šablonais. Tikrieji mūsų troškimai visada yra originalūs ir kūrybiški, todėl kiti negali apie juos nutuokti ir todėl mūsų troškimai gali jiems labai trukdyti. Mūsų polėkis prižadina ir kitų žmonių paniekintas svajones. Mūsų karšti norai sukelia aplinkiniams nejaukumo jausmą, baimę arba net priešiškumą, jeigu jie patys atsisako savo troškimų, ir tada mūsų reiklumas sukelia jiems nerimą. Todėl jie bando mus sutramdyti arba nuraminti, kad nejauktume jų sampratos apie gyvenimo galimybes. Neretai tokie žmonės pasiekia, kad pradėtume gėdytis savo troškimo ir pasijaustume kaltos dėl visko, į ką nesuvaldomai veržiasi troškimų sklidina mūsų širdis. Didžiausią spaudimą patiriame, kai mylimiausi žmonės trukdo mums ištraukti savo lobį.

Sąlyginė meilė dviese

Sąlyginę meilę galime patirti dar būdamos mergaitės, tai neabejotinai mus silpnina ir paruošia ateityje susitaikyti su santykiais, nesuteiksiančiais erdvės mūsų svajonėms. Bet įsipinti į tokius santykius galime ir neturėdamos skausmingos patirties šeimoje. Jau tapusios suaugusiomis moterimis dėl savo temperamento, laikino pažeidžiamumo ir kitokių aplinkybių galime patekti į valdingo vyro įtaką. Kai kurios moterys netrunka pastebėti, kad prisirišo prie vyro, nemokančio jų nei mylėti, nei gerbti, bet silpnumas, atvedęs jas į šiuos santykius, trukdo juos nutraukti. Slegiamos kaltės ir pareigos jausmo, jos išmėgina visa, kas įmanoma, bet nenori akistatos su tiesa apie žmogų, su kuriuo gyvena. Širdies gilumoje jos mano, kad ir pačios nėra už jį geresnės. Jos negali sau leisti

reikalauti ko nors gerokai daugiau, nes pačios nėra nepaprastos, nuostabios moterys, įstengiančios įžiebti taurius išskirtinio žmogaus jausmus ir patirti didžią meilę... Dažnai santykiai iš pradžių atrodo tariamai laimingi. Tik vėliau paaiškėja, kad partneris valdingas ir abejojantis. Jis sustabarėjęs, o ji skleidžiasi ir trokšta gyvenimo pilnatvės. Nūnai, kaip ir praeityje, daugelis vyrų moteris padaro paklusnias, išguja meilę ir iškelia ultimatumą, jog esą reikia pasirinkti tarp prielankumo jam ir jos saviraiškos. Šitaip nuslopinami kaip tik tie impulsai, kurie mus veda į dvasinius lobius. Moteris, atsisakanti spontaniškumo ir kontroliuojanti savo pojūčius, praranda svarbų savo vidinių galių šaltinį ir tampa silpna, nesavarankiška. Netekusi vidinės atramos, be pasitikėjimo atsirėmusi į vyrą, ji bus dėkinga už visus gerovės pakaitalus, kuriuos jai žarsto jos valdingasis vyras: dovanas, paramą, įvertinimą... Sutikimas priimti spaudimą iš pradžių atrodo priimtina prisitaikymo forma mylint, tačiau tikrąjį veidą valdingas partneris parodo, vos tik moteris pamėgina išreikšti savo autentišką jauseną. Jo sąlyginė meilė slepia tiek silpnumą, tiek griaunamąją jėgą, nes moters vidinė laisvė jam kelia grėsmę. Iš tikrųjų tokie santykiai yra šiurpinantys, nes moteriai neleidžiama pažeisti susitarimo. Tragiška tai, kad daugelis moterų pabūgsta ir parduoda savo sielą už vyrą, kuris netrukus liaujasi joms buvęs dosnus ir tik kankina. Jeigu moteris gerbia savo gyvenimo šventumą ir nenori skurdinti savo dvasios, ji turi pasipriešinti meilei su išlygomis, kol ta jos nesunaikino, kad ir kas tai būtų: partneriai, draugai, tėvai arba jos vaikai. Susitaikymas su tironija visų pirma yra dvasinė būsena. Mes pačios kolaboruojame su savo prižiūrėtojais ar prižiūrėtojomis, mūsų pačių viduje sargybą eina senos ir įsišaknijusios pažiūros, jos nenori pasiduoti, o siūlomas patogumas mus vilioja į malonų gyvenimą be trinties.

Moteris gali dažnai svajoti apie laisvę ir savo gebėjimų įgyvendinimą, bet drauge kietakaktiškai atmesti visas nepatikimas ir nerimą atnešančias naujoves. Nelengva pamilti netikrumą, kaip kad nelengva priprasti prie žemės drebėjimo smūgių po kojomis, bet tai vienintelis būdas pažinti, kokios daug žadančios gali būti visos kliūtys ir nepraminti takai.

Besąlygiška savikliova yra puolumo ir drąsos sintezė, kurios padedamos mes, moterys, į dienos šviesą ištraukiame savo didžiausius vidinius lobius. Drauge tai yra neįkainojamas dvasinis vilties ir naujo atgimimo palikimas, moters sielos išgyvenimo tradicija, kurią turėtume perduoti iš kartos į kartą.

Atleisti ir prisiminti

Remiantis pasauline statistika, galima daryti išvadą, kad mažiausiai kas dešimta moteris yra smurto ir seksualinio išnaudojimo auka. Todėl manau, kad knygoje, skirtoje moterims, reikia pasidalyti mintimis ir apie seksualinę prievartą. Nesileisiu smulkiai nagrinėti visuomeninio konteksto, žiaurumo ir veidmainiškumo, kuris padeda šiam reiškiniui egzistuoti. Tepasakysiu, kad kiekviena moteris turi teisę pradėti gyventi iš naujo. Pamėginsiu paaiškinti, kaip ir kodėl. Kaip įvadą pasirinkau Donatellos Colasanti tragediją, nes jos gyvenimas, sutrauktas į trumpą aprašymą, atskleidžia visus sielvarto aspektus, apie kuriuos pasakoja paskutinis šios knygos dalies skyrelis.

1975 metų spalio 1-osios naktį gatve einantis policininkas nugirdo aimaną, sklindančią iš netoliese stovinčio automobilio. Jo bagažinėje aptiko dvi merginas: negyvą devyniolikmetę Rosarią Lopez ir septyniolikmetę Donatellą Colasanti, ši dar buvo gyva.

Automobilį paliko trys jauni neofašistai, priklausantys vadinamiesiems aukštesniesiems Romos visuomenės sluoksniams. Paaiškėjo, kad abi merginas jie pagrobė ir daug dienų prievartavo ir kankino, o įsitikinę, kad jos negyvos (Donatella apsimetė negyva), sugrūdo į automobilio bagažinę ir nuėjo užkąsti. Pagrindinis nusikaltėlis, Andrea Ghira, padedamas šeimos, pabėgo ir visą gyvenimą praleido užsienyje, dangstydamasis svetimu vardu. Kiti du, Angelo Izzo ir Gianni Guido, buvo nuteisti kalėti iki gyvos galvos, juodu daug sykių bandė pabėgti iš kalėjimo. Užsienyje slapstęsis Andrea Ghira buvo pats kraugeriškiausias, jo baimė Donatellą lydėjo visus trisdešimt gyvenimo metų. Ji nuolat kartojo, kad greičiausiai jis slapstosi Romoje ir ją stingdo šiurpas, kad gali jį sutikti. Aukai taip ir nepasisekė pasiekti, kad smurtautojas būtų rastas ir įkalintas. Naują sukrėtimą ji išgyveno, kai 2005-ųjų balandį vienam iš jos kankintojų, Angelo Izzo, buvo laikinai suteikta laisvė už tai, kad atgailavo ir nusipelnė paskatinimo už pavyzdinį elgesį. Donatella viešai perspėjo ir išsiuntė protesto laiškus į visas įmanomas institucijas (nuo ministrų iki respublikos prezidento) ir maldavo juo nepasitikėti, nes jis vis dar esantis pavojingas. Ir buvo teisi: Izzo pasinaudojo laisve, kad vieno iš kalinių užsakymu nužudytų dvi moteris. Tais pačiais metais išaiškėjo, kad Ghira, merginų pagrobimo ir kankinimo iniciatorius, jau prieš daug metų mirė Ispanijoje. Nors lavono tyrimas patvirtino, kad tai iš tiesų buvo Ghira, Donatella niekada nenorėjo patikėti, jog jis iš tikrųjų miręs. Ji niekaip negalėjo susitaikyti su faktu, kad jis liko nenubaustas.

Donatella mirė 2005-ųjų gruodžio 30 dieną nuo krūties vėžio. Jos tėvas pasakė, kad ji visą gyvenimą jautėsi taip, tarsi kraupi nelaimė būtų įvykusi vakar, o ne prieš trisdešimt metų. Ji atkakliai ieškojo teisybės sau ir Rosariai, kiekviena jos gyvenimo akimirka

buvo skirta šiai graudžiai užduočiai įvykdyti. O jos advokatė pridūrė: „Rosariai pasisekė labiau, nes ji mirė iškart.“

Tarsi tai būtų įvykę vakar

Aukos ilgus metus arba net visą gyvenimą prisimena kraupiausius išgyvenimus, „tarsi tai būtų įvykę vakar“. Paprastai tikime neištrinamo prisiminimo galia, nes neįstengiame padaryti nieko ryžtingo, kad atsikratytume klaikios praeities. Moterys dažnai mano, jog trokšta pamiršti savo kančias ir padarytų tai, jei tik galėtų. O jeigu jų paklaustume: „Ar iš tikrųjų nori amžiams tai užmiršti, tarsi niekada nebuvo įvykę? Jei užmirši, prisiminimas niekada daugiau nebegrįš!“ – nustebtume pamačiusios, kad jos dvejoja. Nors moterys (ir turbūt ne tik jos) yra įsitikinusios, kad nenori išsaugoti savo sopulių, dažniausiai nenori ir skirtis su jais. Kaip tai įmanoma, kad netrokštame atsikratyti sielvartingų prisiminimų, nors jie kelia nepakenčiamą skausmą?

Kodėl reikėtų pamiršti skriaudą?

Esame nepaprastai prisirišusios prie savo skaudulių, juk jie – mūsų dalis, ir nesvarbu, kad yra siaubingi. Visas skriaudas, kurias išgyvename kaip kančią, sunkiai pamirštame. Mums atrodo, kad išduodame tą užgautą ir kenčiančią savo dalį, kuri dar laukia atlygio už padarytą skriaudą. Ir jeigu ją pamiršime, atlygio ji niekada negaus... Kam dar rūpės mūsų kančia, jeigu ir mes nuo jos nusigręšime? Štai ką jaučiame atokiausioje širdies kertelėje, vaikiškoje širdies dalelėje. Ištikus baisiai tragedijai, kad ir kokio amžiaus esame, pavirstame bejėgiu vaiku; palūžusi moteris regi gležno

mažylio, o ne suaugusio žmogaus akimis. Tai ypač pasireiškia, kai kalbame apie sopulį vis dar keliančią ar kraupią skriaudą, apie išžaginimą, kankinimus ir panašų žvėriškumą, kuris nubloškia į visišką blogio valdžią. Į padėtį, kai šaukiesi pagalbos, bet niekas neatsiliepia.

Auka neleidžia sau pamiršti skriaudos visų pirma todėl, kad už ją niekada nebuvo atsiteista. Pamiršti reikštų atsisakyti lūkesčio, kad už padarytą skriaudą bus atlyginta, atsižadėti vilties sulaukti atpildo.

Šitaip mes tampame gyvu savo žaizdų paminklu. Kartu pastatome antkapį savo žlugusiai laimei. Mat moteris, kurios širdis sklidina ligotumo, nesuvokia, kad savo gyvenimą skiria praeityje likusiai nedaliai. Laimė, kurią atrandame palaikydamos santykius su pačiais artimiausiais žmonėmis, atsiverdamos paguodai ir naujam gyvenimui, knibždančiam veiklos ir meilės, aukos netraukia. Laimė jai svetima ir nepasiekiama. Jos namai – nenumaldomas sielvartas.

Teisė į priešiškumą

Bet koks bandymas iš dabarties pozicijos kompensuoti praeities skriaudas paprastai yra nesėkmingas, jeigu nekyla iš giluminės sielos ramybės. Tačiau ramybė yra finišas. Prieš tai privalome susitikti su savo tiesa. O tiesa tokia: nukentėjome nuo piktadarystės ir pirmučiausia turime suteikti žodį sugniuždytai būtybei, kuri siunta iš skausmo arba buvo nutildyta ir užkasta mūsų sielos gelmėse. Pirmiausia reikia pradėti nekęsti savo skriaudiko visa širdimi, siela ir kūnu aiškiai suvokiant savo teises ir šitaip pakilti iš kapo, kuriame užsikasa kiekviena smurtą patyrusi moteris. Per šį sukrėtimą pabunda užslopintas išdidumas, auka pajunta

savo galią, vėl atsiranda gyvenimo jėgos, jos užlieja ir prižadina sustingusią, įbaugintą sielą. Tik kai auka pakelia užslopintą balsą ir atsikrato kaltinimų sklidino įsiūčio, kapas prasiskiria. Moteris atlieka vaidmenį, kurį iš jos atėmė budelis, ir iš bejėgės aukos virsta kaltintoja, įstengiančia šventą pyktį parodyti negailestingai, be užuojautos kaltininkui ir be moralinių skrupulų. Tik tada gali pereiti prie apvalyto ir neišniekinto gyvenimo. Tik tada gali pradėti mąstyti apie užmarštį ir atleidimą.

Kai dėl meilės sau moteris sugeba atsisveikinti su praeitimi, ji pradeda suprasti, kad pati negali būti ta, kuri visą gyvenimą kovos už savo teisybę. Šią užduotį gali perleisti kitiems (ypač žmonėms, kurie nebuvo ir nėra aukos, bet nori gvildenti šią problemą). Nebeįmanoma susigrąžinti prarasto gero pasaulio, bet galima susikurti kitokią, pelnytą laimę. Tai pasakytina ne tik apie pavienių žmonių likimus, bet ir apie bendruomenes ir tautas, niekaip neįstengiančias rasti ramybės bei susitaikymo ir temokančias kruvinai kerštauti, iš pradžių prisiminimuose, vėliau veiksmais.

Žinoma, tik auka turi teisę spręsti, ar palikti skausmą ir aukos padėtį. Niekas negali iš jos reikalauti tai padaryti. Tikėtis, kad ji pamirš ir atleis, nes su savo kančia mums tik trukdo, tolygu smurtui.

Atsisveikinti su skausmu

Auka yra pasiruošusi pamiršti nuoskaudą tik suvokusi, kad nieko neįmanoma pamiršti, bet galima liautis žadinti kraupius prisiminimus. Dėl meilės sau tegu viso labo uždaro duris tiems prisiminimams, kad niekada daugiau su jais nebesusitiktų. Bet kurią akimirką visus išgyvenimus galėtų atgaivinti, vadinasi, savęs ji neišduoda ir neapleidžia. Kančios gali tapti užkastu lobiu, užants-

pauduota skrynia jūros dugne. Klaikūs prisiminimai nugrimzta dugnan, tai reiškia, kad sprendimas nutolti nuo skausmo yra pagrįstas, moralus, teisingas aukai ir jos dabarčiai. Priešingu atveju nuolat krapštomi prisiminimai tampa neužgyjančia žaizda, kurią kasdien vis pradraskome, mat skausmas yra šventas. Reikia leisti sau išsilaisvinti, nes tik išsivadavusios galime panaikinti priešingą ir giliai įsišaknijusį (galbūt metus ir dešimtmečius galiojantį) įsaką: tavo pareiga pasiekti atlygį už tau padarytą skriaudą! Tegu kaltininkai už ją sumoka! Kadangi paprastai jie jau būna nebegyvi arba nepasiekiami, atlygio siekis, žinoma, reiškia, kad jo ieškome kovodamos su gyvenimu, nes jis privalo „sumokėti". Pažįstame žmonių, kurie dėl savo tragiškos patirties visą gyvenimą liko vien buvusiais kankiniais. Iš savęs ir savo artimųjų jie atėmė gyvenimo teikiamą gėrį dėl niūraus niršulio ir kančių, kurioms atsidavė iki pat galo. Tai pasakytina ir apie daugelį politinių kalinių, pilietinius karus išgyvenusių žmonių ir visų režimų kankinius. Kol nepavyksta prisiliesti prie kančios prisiminimo, užmiršti jo neįmanoma, skausmas nemalšta, nuoskauda degina taip, „tarsi tai būtų įvykę vakar". Žmogus, visiškai susitapatinęs su savo kankinyste, nebesugeba nei mylėti, nei leistis būti mylimas. Taigi meilė atveria, atneša palengvėjimą ir atlaidumą, padeda įžengti į gyvųjų ir laimingųjų pasaulį, kurio auka nelaiko savu.

Kai blogis užvaldo auką

Kai auka saugo kraupų prisiminimą, nes tiki, kad šitaip sulauks atlygio ir paguodos, ji didžiai klysta. Antai šeimos, pasiekusios, kad jų vaikų žudikams būtų skirta mirties bausmė, vis tiek neranda ramybės. Taip pat teismo nuosprendis, viešai grąžinęs garbę

ir pasmerkęs žudiką, neišsprendžia aukos asmeninės problemos. Aukai niekada negali būti atsiteista pačia giliausia šio žodžio prasme, nes nebeįmanoma grąžinti ankstesnio nesuniekinto gyvenimo. Susidūrimas su blogiu, žiaurumu ir smurto šlykštumu išniekina tyrą auką ir tragiškai ją suteršia. Nuplėštos garbės skausmas nė kiek nesumažėtų, net jeigu kaltininkas būtų šimtą kartų sunaikintas ir už auką būtų šimtą kartų atkeršyta, nes ji patyrė pragarą, o šis padarė savo: nugalėjo, sumaitojo tyrą tikėjimą gėriu. Tyrumas yra tai, kas nepažino blogio, o išniekinimas reiškia, jog blogį pažinome per tai, kad jis mus sutrypė. Nužmoginimo negalime priimti kaip savo dalies, nes suvokiame jį kaip mirimą, bet negalime jo ir atplėšti nuo savęs, nes jis susiliejęs su mūsų vidiniu savęs pajautimu. Šis siaubingas patyrimas gyvena mumyse ir nesiduoda išmetamas, jo taip pat neįmanu nei nuraminti, nei priimti. Patyrimas, kad kažkas mėgavosi mūsų myriu, yra dar siaubingesnis ir iš esmės neapsakomas.

Kiekviena auka susidūrimą su blogiu išgyvena kaip sutriuškinimą, kuriuo buvo atskirta nuo nesuteptųjų pasaulio. Kiti žmonės jai atrodo esantys laimės kūdikiai, kuriuos gyvenimas apsiėmė globoti ir apsaugojo nuo blogiausio, tad jie liko tyri, nepažinę tos nepakenčiamos kančios. Auka teisėtai savęs klausia, kur buvo jos globėjai didžiausio skausmo ir apleistumo akimirką, kodėl kitiems duota būti nepaliestiems, o jai ne. Kaip tik susirūpinimas šia esmine nelygybe, nepagrįsta neteisybe gilina prisirišimą prie atsiminimo klaikumo. Lygybės, kuri nebegali būti atkurta, reikalavimas yra nepaguodžiamas ir neįvykdomas. Auką palietė ir sužalojo toks kraupas, kuris kitus aplenkė. Jei tai nutinka vaikystėje, mergaitė augs pažymėta nepaguodžiamo kitoniškumo. Jos mergaitiška saulė užgeso, mergaitė spūdina į saugų, nebylų šešėlį, į

savo vienatvės urvą. Naujo, išlaisvinto gyvenimo troškimas negali atsirasti vien todėl, kad prabėgo daug metų ir dešimtmečių. Prieš dvasinį negyvumą laikas yra bejėgis.

Atsisveikinti ir pajausti palengvėjimą

Vis dėlto kaip tik naujas gyvenimas aukai būtų didžiausias ir vienintelis galimas atlygis. Kas gali reikalauti, kad auka imtų persekioti savo budelį, kas gali jai liepti įvykdyti viso gyvenimo užduotį – išreikalauti jam bausmės arba net padaryti jį neveiksmingą. Ar po visko, ką jai teko iškęsti, pagaliau neturi teisės palikti savo nelaimės vietos? Pradėti sėti ir pjauti, užuot nuolat gyvenusi lyg apsiaustyje, pašaukta ilgus metus kariauti už savo teisybę?

Ji verta nebesusidurti su žiaurumu ir bejausmiais žmonėmis. Visų pirma, moteris nusipelno paguodos suvokdama, kad gali pagaliau liautis galvojusi apie savo praeities skausmą ir kad jai nebereikia ieškoti atlygio. Kaip tik per šį kankinantį prisirišimą, kuris iš tiesų yra pasmerkimas gyventi jaučiant kaltę, paaiškėja, kad auka dar nepajėgia parodyti gailestingos meilės sau. Ar tai ne žiauru, jog tokią kančią ištvėrusi auka dar užsikrauna viso gyvenimo skolos naštą ir šitaip pasmerkia save kovoti, kad laimėtų teisybė? Negana to, kad šitokia pergalė pasiekiama itin retai ir visada tik iš dalies, dažniausiai kaltininkas nė neatgailauja. Tad auka dar kartą patiria prievartą, nes suvokia, kad smurtautojas nepasikeitė ir elgiasi su ja taip pat – kaip su mazgote. Auka ima aiškiai suvokti, kad negali jo paveikti, kad šis yra pasiruošęs ją ir vėl išnaudoti, niekinti, sunaikinti.

Nuolatinis paguodos neatnešantis išgyventos skriaudos aitrinimas slepia ir mėginimą ištrinti praeitį išganančiu galutiniu

veiksmu, kuris pagaliau grąžins prarastą laimę. Šiame užburtame rate sukasi daugelis aukų ir jų artimųjų, užbrėžta linija niekaip nenutrūksta.

At-leisti

Gražus, iškalbingas žodis *atleisti* prišaukia atsisveikinimo veiksmą: pasiekti, kad kitas išeitų, pasiųsti jį šalin, išsivaduoti iš jo artumo. Ar tai nėra didžiausias ir galutinis kraugerio sutriuškinimo veiksmas?

Leidusios jam išeiti iš mūsų minčių – galbūt niekada nenubaustam – save taip pat išvaduojame nuo persekiotojos ir kaltintojos vaidmens. Atsikratome nelemto įsipareigojimo, kuriame savo elgesiu mus įkalino smurtautojas. Perlaužiame nelaimingos poros kankintojas-auka lanką, liaujamės buvusios jo antrąja puse. Kadaise kankintojas privertė mus dalytis su juo šlykščiu gyvenimu, bet pagaliau galime padaryti tai, ko tada nepajėgėme: išsivaduoti iš jo valdingo glėbio, mus žalojančios sąjungos, kurioje priklausome nuo jo veiksmų.

Mūsų kūnas ir siela gali laisvai įkvėpti tik visiškai atsiskyrus, suvokus, kad visi mūsų priešiški jausmai kaltintojui yra pagrįsti ir turi teigiamą poveikį.

Galiausiai auka tampa nepriklausoma, stipresnė už kankintojo valią. Jai nereikia jo atgailos, nereikia laukti jo malonės. Jam atleista, su juo atsisveikinta, jis dingo iš jos pasaulio, nesvarbu, ar yra vertas, ar atgailauja, ar suvokia, ar yra pasiruošęs ką nors atitaisyti, ar... Mums nebereikia laukti, kada jis bus pasiruošęs. Pakanka to, kad esame pasirengusios mes. Šitaip galime pačios išsilaisvinti, sutraukyti grandines. Jeigu smurtautojai buvo mūsų tė-

vai, šeimos nariai, giminaičiai... privalome įveikti panašias ir dar sunkesnes kliūtis, nes esame nepaprastai skaudžiai sužeistos. Ir kaip tik todėl turime teisę į pagalbą, dabar mums labai reikia sąlyčio su meile sau, ji patyrė sunkiausias akimirkas ir kviečia gyventi.

Atleisti sau

Pagaliau turime atleisti sau už tai, kad kitados neįstengėme išsivaduoti; kad apimtos nevilties ieškojome išeities ir nemokėjome jos rasti; kad nemokėjome išgelbėti savo tyrumo, surambėjome, netekusios žado ir jėgų, leidome save suluošinti. Privalu susitikti su ta akimirka, kai nebylios ir rūsčios visatos akivaizdoje save prakeikėme. Kai suvokėme, jog nepajėgiame nieko padaryti, nieko nemokame, esame niekas. Kai suvokėme, kad mūsų į gyvenimą besiveržiantys troškimai miršta.

Kančia, neviltis, priešiškumas, pasišlykštėjimas suluošina ir kūną, įsigraužia į organus, paveikia žvilgsnį, alsavimą ir judesius... Todėl atleidimas vyksta ir per kūną. Tik paguostas kūnas gali atleisti ir tik mylinti širdis gali paguosti sužeistą, sulaukėjusį, išdarkytą ir įdiržusį kūną.

Pirmiausia auka yra verta, kad pati sau atleistų. Nusipelno išrišimo nuodėmės, kurios niekada nepadarė, nusipelno šalin nuvaryti ją užnuodijusį blogį. Praūžus audrai, kuria išreiškė savo tūžmastį, ji gali atsisėsti pakrantėje ir stebėti, kaip kankinta jos dalis, su kuria atsisveikina, amžiams užmerkia sunkius vokus. Palieka ją pelnytam poilsiui. Tai sunkus, nepaprastai sunkus atsisveikinimas, bet jeigu moteris užsklendžia dangtį ir leidžia urnai nugrimzti, tuomet būdravimas prie nepalaidotos kančios gali pasibaigti. Nuslops liūdesys ir prasidės atgimimas.

Jeigu kada nors ji kalbės ir liudys apie išgyvenimus, tai tebus aidas, išgiję žodžiai, mat neganda guli saugioje vietoje, palaidota žydrame vandens tylėjime.

Auka nusipelno paguodos kupino gyvenimo, malonės prisilietimo, kai nudžiūsta ašaros ir iš naujo atgimsta siela ir kūnas. Ji nusipelno to, kad išeitų iš šermenų, kur saugo savo pačios lavoną. Kitiems perleistų savo prisiminimus ir daugiau niekada nebeatsigręžtų atgal. Prisikentėjo ikvaliai, atėjo metas atsisveikinti su skausmu. Niekada ne vėlu tarti atsisveikinimo žodį, kuris mus pakylėja į apsivalymą ir šviesą, ir niekada ne per anksti.

ARTIMIAUSI SANTYKIAI

Per artimiausius santykius pasireiškia mūsų gebėjimas stipriai, bet drauge laisvai prisirišti. Laimę suteikia suvokimas, kad nesame vienui vienos pasaulyje, kad mus lydi brangiausi ištikimi bendrakelioniai ir kad jiems esame reikalingos ir nepakeičiamos.

Tačiau šis tas gali pradėti ardyti šį įsitikinimą ir tada pajuntame, kokia neįtikėtinai trapi mūsų laimė. Ūmai imame suvokti, kad vienintelė laimė, kurios iš mūsų tikrai niekas negali atimti savo elgesiu ar mus palikdamas, yra meilės sau jausmas.

Teisinga kliautis kitais ir kurti glaudžius ir stiprius santykius, bet svarbu puoselėti savyje saugų prieglobstį tokioms akimirkoms, kai kitų nebus šalia arba jie nesugebės mūsų mylėti. Laisvas prisirišimas reiškia, kad kiti gali mus mylėti, tačiau tai nėra sąlyga, kad nesijaustume sutrikusios ar negyvybingos. Kiti neprivalo

mūsų mylėti tik todėl, kad išgelbėtų mus nuo beprasmybės. Mes niekada nesijausime saugios, jeigu be brangiausių žmonių imame jaustis esančios beprasmiška tuštuma.

Laisvas prisirišimas

Jeigu kiti savo meile palaiko mūsų valią gyventi (arba manome, kad kitas prapuls be mūsų), turime reikalą su priklausomybe, o ne su meile. Net mažas vaikelis gyvena iš galingų vidinių jėgų; nors motina jam nepaprastai svarbi, ji nėra vienintelis jo gyvybinės jėgos šaltinis. Jeigu moteris įžvelgia ir myli gaivališką savo vaiko savarankiškumą, stiprus prisirišimas abiem suteiks šviežumo ir gyvybingumo. Sveiki glaudūs santykiai visiems, kurie juose yra lygiateisiai, suteikia galių gyventi laisvai.

Palaikyti laisvus brandžius santykius sugeba labai nedaug moterų. Priežastis slepia asmeninės išgyventos istorijos, taip pat mūsų civilizacijos, religijų ir europietiškos kultūros istorija. Kaip pagarbiai išauklėti laisvą moterį? Tai niekada nebuvo pagrindinis mūsų kultūros klausimas. Kova už valdžią santykiuose mus lydi jau ne vieną tūkstantmetį, ir vis labiau aiškėja, kad tik du vienodai laisvi partneriai geba sudaryti sveiką porą. Tad ieškodamos laimingos meilės santykių susiduriame tiek su savo asmenine patirtimi, tiek su visuomenės istorija.

Prieraišumo baimė

Glaudūs, laimę suteikiantys ir drauge išlaisvinantys santykiai reikalauja įveikti daugybę kliūčių. Negandos užklumpa visais gyvenimo tarpsniais ir neatsiejamos nuo visų mums itin svarbių žmonių.

Tai gali būti mūsų tėvai, vaikai, antroji pusė, broliai ir seserys, mylimiausi draugai... Apžvelkime pagrindines baimes, kurias gimdo prisirišimas. Kartais jos išryškėja greitai, kartais vėliau.

Natūralu, kad atsiranda baimė, jog galime prarasti savo gyvenimo, to, ką iš savęs sukūrėme, kontrolę. Kitas, įžengęs į mūsų vidinį pasaulį, amžiams jį pakeičia. Baiminamės, kad bus pažeistas mūsų vientisumas ir tapatybė. Jeigu kaip asmenybė nesame tvirtos, jeigu mums savo pačių ribos nėra aiškios ir jeigu baiminamės, jog nemokame jų ginti, didelė meilė ne tik padaro mus laimingas, bet ir sukelia grėsmę.

Atsiranda jausmas, tarsi būtume pakliuvusios į spąstus, spaudžiamos prievolės, išsekintos, lyg kitas iš mūsų siurbtų syvus, semtų iš mūsų savo laimę, mistų jam skirtais mūsų jausmais. Kito žmogaus problemos išsyk tampa ir mūsų problemomis, mes nepajėgiame atsiriboti ir laisvai alsuoti. Tai ypač akivaizdu, kai laisvę mylinti moteris ima suvokti, jog privalo visada būti pasiekiama ir prieinama mylimajam. Daugelis moterų ima stačiai dusti jau vien pagalvojusios apie motinystę, nes ji taip pat atrodo kaip visą gyvenimą trunkantis jų asmeninės laisvės apribojimas.

Prisirišusios prie kito žmogaus, tampame ir pažeidžiamos, nes kitas gali mus arba padaryti nepaprastai laimingas, arba stipriai įskaudinti. Mylimasis įgauna mums galių, kai jam atsiduodame. Jeigu jis mus apgaus, paliks arba įskaudins, bent jau kurį laiką bejėgiškai ir stipriai kentėsime. Negalime mylėti jo neatsiduodamos, drauge negalime tvirtai žinoti, kaip jis elgsis su mūsų atsidavimu. Rizika, kurią atneša meilė, bent iš dalies sukelia mums grėsmę, troškina.

Kai kitas turi mums galios

Laimingi santykiai leidžia mėgautis abipusiu saugumu ir globa, bet prarandame nepriklausomybę, kurią suteikia atskirumas. Mes jau nebedisponuojame savo laiku, kūnu, jausmais, planais. Visa tai nujaučiame, kai nesąmoningai dvejojame, ar užmegzti santykius su tuo žmogumi. Bijome nepažįstamo pasaulio, į kurį mus kviečia meilė. Susižavėjimas yra galingas, kupinas saldybės, nesuvaldomas, mes grimztame į jausmus, ištrinančius ribas tarp mūsų ir mylimojo.

Tad visai nekeista, jog ginamės, kad nenuslystume į pažeidžiamumą. Net ir tada, kai santykiai nusistovės, retkarčiais gali sukilti noras pabėgti, apsiginti arba nusimesti meilės naštą. Panašūs pojūčiai gali atsirasti per nėštumą ir vėliau, gimus vaikui.

Kai santykiai laimingi, vyrauja saugumas, bet ir tokiu atveju krizės akimirkomis jausmai susidrumsčia ir galime trumpam pradėti tūžmingai ir nesuvaldomai nekęsti mylimo žmogaus. Tai įvyksta, tarkime, pratrūkus įsiskaudinimo pliūpsniui ir beprotiškam pykčiui mylimam artimajam, partneriui arba savo vaikui.

Visi prieraišumą lydintys jausmai turi ir agresyvumo, savigynos impulsų, nes meilės santykis ne tik saugo, bet ir apnuogina mus. Kai kalbame apie pačius intymiausius santykius, jausmai įgauna didžiulės galios, nes perima mus iki pat sielos gelmių.

Limbinė sistema ir vaikystės patirtys

Siaubingo pykčio, baimės ir agresyvumo reakcijos kyla iš seniausių ir giliausių, limbinių smegenų sluoksnių (visų pirma iš migdolinio kūno). Jie greičiau suveikia smegenų žievėje ir turi tiek

galios, kad sutrikdo aukštesnio lygio procesus, tiksliau, ima juos valdyti, nes pasigriebia mūsų mintis, kaip vaizdingai sako Danielis Golemanas. Užvaldyta sąmonė negali padėti mums veikti savo labui arba nusiraminti. Sutramdyti jausmus išmokstame vaikystėje pamažu arba vėliau pasitelkusios saviauklą, nes tai užima daugiau laiko.

Mergaitė, šalia kurios stipraus susijaudinimo akimirką yra supratingas globėjas, išsaugo ryšį su jausmais ir sugeba susivokti. Jei pasigilinsime į tai, kaip staigiai vaikas puola į ašaras, neviltį, siaubingai perpyksta arba pasidaro nelaimingas, suvoksime, kad jam būtinas palaikymas. Mergytė dar nė nevaikšto, o jau gali parodyti nesutramdomas aistras. Ji mažutė, nepatyrusi, gebėjimas protauti ir kalbėti dar tik vystosi, bet ji jau patiria audringų aistrų, kokių dar nė įvardyti nemoka, ką jau ten sutramdyti. Ji negali numatyti savo jausmų proveržių eigos ir pasekmių, nežino, kad palengva išmoks juos kontroliuoti. Jeigu turėjome galimybę patirti šiuos jausmų proveržius saugioje aplinkoje, tuomet atsikratydavome jų būdamos šalia žmogaus, kuris mokėjo juos nuramdyti ir smarkų potvynį nukreipti į saugią vagą; praūžus audringoms akimirkoms, mokame vėl atgauti pusiausvyrą. O jeigu neteko saugiai plaukti per audrą, patiriame, kad jausmų viesulas nuožmiai ryja mus ir mūsų artimuosius, štormas skandina mūsų laivą be kapitono, nežibant švyturiui tamsoje. Štai kodėl šį laivo sudužimą išmetame iš sąmonės, klastojame tiesą apie savo priklausomybę ir kuo įvairiausiais būdais bėgame nuo savivokos.

Ori laikysena ir pažeidžiamumas

Mūsų gebėjimas išlaikyti orią laikyseną nepaisant skriaudų kyla iš vaikystės, pusiausvyrą išlaikančių tėvų šilumos ir išminties. Deja, teigiamos patirtys pasitaiko itin retai. Viena vertus, parodyti jausmai gali būti suniekinti arba atmesti, kita vertus, kenkia nežabotumas. Jeigu mergaitei leidžiama nevaldomai siautėti, tuo pritariama jos jausenai, kad yra emociškai nesutramdoma. Šitaip ji neišsiugdys poreikio ir gebėjimo nuspręsti, ką daryti su prasiveržiančiais jausmais. Nei vienu, nei kitu atveju ji neįstengs išlaikyti jausmingumu paremto orumo.

Brandūs tėvai priima mūsų laukinius jausmus perdėm nenusigąsdami, nepasibaisėdami, nesupykdami, nenusivildami ar abejingi. Tik jie turi galios sutramdyti jausmų proveržius ir įrodyti mergytei, kad šių jausmų apimta ji nėra nei baisi, nei atgrasi. Taip pat svarbu, kad jausmų audros apimta mergaitė nepatirtų gėdos ir pašaipos, kad nepasijustų atstumta. Šitaip ji taps pakanti savo nesuvaldomiems jausmų protrūkiams ir netrukus galės juos peraugti. Pamažu vis lavėdama supras, kad yra kupina galingų vidinių gaivalų, neturinčių naikinamos jėgos. Ryšys su svarbiausiais žmonėmis nenutrūkęs, meilės prarasti neįmanoma. Jos vidinis nežabotumas pasiduoda tramdomas, ji pati saugi, priimta, susivaldanti. Net didžiausio pažeidžiamumo akimirkomis yra mylima ir išsaugo orumą.

Visų šių dalykų daugelis moterų negalėjo išmokti. Su artimiausiais žmonėmis jos lieka užsispaudusios ir kartu draskomos nesuvaldomų aistrų, todėl kenčia pačios ir sukelia sielvarto artimiesiems. Kai kurios moterys mėgina gyventi visiškai nepriklausomos arba prisiriša tik laikinai, meilėje ieško tik to, kas lengva ir nereika-

lauja pastangų. Viliasi, kad šitaip išvengs skausmo ir žeminančios priklausomybės. Daug moterų gyvena ciniškai, savanaudiškai ir viską apskaičiuodamos, išlaikydamos saugų atstumą su švelnumu ir pažeidžiamumu. O jų moteriškumas nyksta, atsiveria kelias į įvairias psichofizinės, socialinės ir dvasinės savinaikos formas.

Moteris, norinti pakeisti savo elgesį intymiuose santykiuose, leidžiasi į sunkią, bet drauge įkvepiančią kelionę, nes laimingi santykiai yra vienas iš gyvenimo pasitenkinimą sukeliančių dalykų, siekiančių pačias sielos gelmes. Tačiau nieko nepavyks be santykių apvalymo ir meilės tiesai. Mat egzistuoja ir tamsioji prieraišumo pusė – priklausomybė. Ji visada nuodinga, kad ir kaip mėginame ją sutaurinti ir pateisinti, nes per ją aukojame savo sąžinę.

Prieraišumo modeliai

Jeigu atsižvelgiame į tai, kokią galią mums turi kiekvienas, kurį mylime, jausmų jėga mūsų nenustebina. Sukyla nuojauta to, kas mūsų laukia, nes kiekviena intymių santykių forma atgaivina ankstesnes mūsų prieraišumo patirtis. Panašiai išgyvename prisirišimą prie brolių ir seserų, giminaičių, draugų, bendradarbių, jeigu kalbame apie sodriai nuspalvintus jausminius ryšius. Nusiteikiame, kad kitas anksčiau ar vėliau pradės elgtis taip, kaip kitados esame patyrusios elgiantis meilės santykiuose. Mūsų sielos gelmė nepažįsta laiko, visa, kas išgyventa, įsiskverbia kaip kažkas ilgalaikiška ir neišvengiama. Vykstant nesąmoningiems procesams, turime atsižvelgti į tai, kad praeitis, dabartis ir ateitis susilieja į vienį dar iki tol, kai pradedame tai sąmoningai suprasti.

Mes prisirišame ne tik prie žmonių, bet ir prie kraštų ir įvykių, prie daiktų, pareigų, įpročių, veiklos. Visa, kas prilimpa mums

prie širdies, išgyvename kaip santykį ir nuo visko galime pasidaryti priklausomi. Laimė, mūsų gebėjimas prie visko, kas mums miela, prisirišti lanksčiai gali tolydžio vystytis. Paprastumo galime mokytis nuolat ir visais lygiais, visada galime pasirinkti arba įkalinantį, arba išlaisvinantį gyvenimo pojūtį.

Mūsų prieraišumo prie kitų žmonių stilius nėra nulemtas nuo vaikystės, daugiausia tai yra mūsų brandumo, artumo prie mus išlaisvinančių žmonių ir atsakingų apsisprendimų rezultatas. Pažeidžiamumas mums duoda naudos, jeigu jį pasitelkiame jautriam augimui, o ne savigailai.

Savo prisirišimo stilių galime išmokti stebėti ir pažinti, galiausiai nukreipti sau reikiama linkme.

Kokius pojūčius man sukelia stiprus prisirišimas prie kito žmogaus?

Pagrindiniai klausimai, kuriuos iškelia atsirandantis prieraišumas, įgauna nuojautos, neaiškios baimės, nerimo, entuziazmo pavidalą, jie priklauso nuo mūsų nesąmoningų ypatybių. Galime pamėginti jas atgaivinti, jeigu atsakysime į kelis klausimus. Turiu omenyje ne apmąstymą, o įsiklausymą į savo slaptas vidines gelmes, nesąmoningų judesių stebėjimą. Kokie jausmai atsiranda atsakinėjant į toliau pateiktus klausimus?

- Ką man padarys žmogus, kurį myliu?
- Kaip jis panaudos savo galią man?
- Ką sau ruošiu šitaip stipriai mylėdama?
- Kas nutinka žmonėms, kuriuos myliu, ką jiems padarau savo meile?

- Kas ilgainiui nutinka stipriai meilei? Kiek ji gali tęstis?
- Kiek meilės galiu sau leisti, kad neprovokuočiau likimo? Ar mylėdama jaučiuosi saugi?
- Kas pradeda vykti kitose gyvenimo srityse, jeigu atsiduodu meilei?

Turbūt pastebėsime, kad mūsų atsakymai nėra samprotavimų rezultatas. Svarbu juos priimti ir pajausti atvirai, nes šie atsakymai padeda suvirpinti nebylias gijas, iš kurių pinami mūsų pojūčiai. Iš kur ateina šios mintys?

Prisirišimas mus įtraukia į belaikę psichikos plotmę, kurioje pajuntame patrauklią galią to, ką suvokiame kaip lauktą likimą. Jeigu susipažįstame su savo dvasiniais dėsniais, galime pradėti juos keisti. O jų atbalsį galime sugauti, jeigu ugdome savo jautrumą ir leidžiame prabilti tam, kas buvo nukišta į atokiausią kertelę.

Smaugiantis rūpestis

Bejėgiškumo ir skausmo baimės pojūtį galime pamėginti sukontroliuoti ir perdėtai rūpindamosi kitu, šitaip stengiamės suvaldyti viską, kas skausmingo galėtų mums nutikti. Jeigu santykiai pernelyg glaudūs, kiekviena iškilusi problema mus užvaldo. Visiška atsakomybė už brangiausių žmonių savijautą ima mus slėgti ir širdies gilumoje sukyla pyktis, nes esame kankinamos, drauge tirtame, nes viskas priklauso nuo mūsų. Tokie santykiai (kad ir su motina, sutuoktiniu, vaiku...) kupini užgniaužto pykčio ir abipusio suvaržymo. Toks per jėgą rodomas rūpestis turi daug šalutinio poveikio apraiškų, akivaizdžiausia jų – džiugesio dėl santykių stoka.

Kai santykiai lygiaverčiai, žmonės pasidalija atsakomybe, suvokia, kad teisės ir pareigos yra visų rūpestis ir kad visi vienodai dalyvauja, todėl gali sau leisti būti spontaniški ir nusijuokti. Tačiau prisirišimas sunkiai leidžia būti lygiateisėms, sunkiai surandame pusiausvyrą tarp duoti ir imti. Sielvarto, kurį visada sukelia glaudžiausi santykiai, negalime išvengti, bet galime jį peraugti ir iš jo išsivaduoti. Jeigu šito nepadarysime, mūsų širdyje anksčiau ar vėliau įsiviešpataus nerimas, išsiskyrimo, praradimo, apleistumo baimė, nes sielos gelmėje tarpsta nesuvoktas bejėgiškumas.

Laimę suteikiantis prisirišimas

Prisirišimą prie mylimųjų galime sumodeliuoti taip, kad galėtume laisvai stoti į akistatą su kančia, apribojimais ir našta, kurią užkrauna santykiai. Jeigu norime artimų santykių, nepradėkime niurgzti dėl visko, kas reikalauja jų palaikymo, drauge ugdykime nepriklausomybę, orų prieraišumą. Bet šito reikia išmokti, nes tai nėra natūralus, savaiminis dalykas. Priešingai, natūralu yra tai, kad esame valdingos, pavydžios, baimingos, nepatiklios ir nebrandžios. Tik saviaukla mus padaro stiprias ir kilniaširdes. Sekinančių santykių formų yra daugybė, o sveiko prieraišumo pavidalai paprastesni ir ganėtinai aiškūs. Apžvelkime kai kurias sveiko prieraišumo ypatybes.

- Ugdome savo galią, kliaujamės ja.
- Pažįstame, pripažįstame, ugdome ir mylime kito galią.
- Pažįstame, pripažįstame, ugdome ir mylime kito laisvę.
- Numatome, kad mylimas žmogus gali išeiti mums nepritarus ir neleidus, jis taip pat gali pasikeisti, apsigalvoti.

- Į jo sprendimus ir pokyčius reaguojame nepriklausomai. Kad ir koks brangus mums būtų žmogus, neprivalome sekti paskui jo permainas.
- Ugdome, gerbiame ir mylime savo laisvę, pripažįstame jos teigiamą įtaką savo gyvenimui ir artimiesiems.
- Atkakliai giname savo orumą ir vidinę gerovę, nieku gyvu jų neišsižadame.

Mokomės priimti faktą, kad nesame mylimų žmonių, kurie bet kada gali išeiti, gyvenimo ir mirties viešpačiai. Mokomės tikėti, kad stipriausi santykiai ištveria bet kokį išsiskyrimą, net mirtį. Laimę suteikiantis prisirišimas yra galingo ir neišsenkamo pasitikėjimo šaltinis, nes pasitikėdamos pajėgiame pasiekti nuostabiausią permainą.

KŪRYBA IR DARBAS

Darbas, kurį atliekame, yra tikro pasitenkinimo šaltinis, jeigu atitinka kelias pagrindines sąlygas: dera su mūsų tikraisiais polinkiais, jeigu jį dirbdamos jaučiamės kūrybiškai, jeigu darbas suteikia daugiau malonumo, negu sukuria keblumų, jeigu santykiai su bendradarbiais, klientais, aukštesnes pareigas užimančiais kolegomis mūsų nevaržo, nebaugina, nežemina. Prieš imdamosi darbo, turime įvertinti visus šiuos veiksnius. Dirbant svarbiausia įsiklausyti į savo tikruosius jausmus.

Vidinės laimės, kai jaučiame, jog susiliejame su savo darbu ir visavertiškai išgyvename kūrybos akimirką, negali sukurti joks

išorinis pripažinimas. Pasitenkinimas kyla iš pojūčio, kad atsiskleidžiame, kad ir kaip mus vertintų kiti, jie negali mums suteikti šio jausmo.

Kūrybiškas darbas, atitinkantis už jį gaunamą atlygį, yra ypač sudėtinga laimės forma ir reikalauja aukštos asmeninio lavėjimo pakopos. Tobulėti trukdo įsišaknijęs ir paprastai nesąmoningas įsitikinimas, kad darbas yra kančia, ir kuo daugiau kamuojiesi, juo daugiau jis vertas. Darbo kaip Dievo rykštės samprata persunkusi mūsų tradiciją ir sumaniai įsitaiso šalia kaltės jausmo. Tad nelengva įtikinti moteris imti manyti, jog gali sau leisti malonumą ir už jį joms bus mokama. Kūrėjoms iškyla dar ir daugiau problemų, jeigu prisiminsime, kokį gailų daugelio menininkų kūrybos paveikslą pateikiame jaunimui mokykloje, šiaip ar taip, moterų tarp jų veik nėra. Tai aiški žinutė mergaitėms. Tačiau čia negvildensiu visuomeninių veiksnių, trukdančių kūrybiškai gyventi, problemos. Moterų išlaisvinimas reikalauja permainų visais visuomenės lygiais, o daugiausia globalių permainų iš naujo įvertinant moters gyvenimą ir apskritai gyvenimą.

Požiūrio į darbą ištakos

Požiūris į darbą formuojasi pamažu ir tik suaugus pasireiškia kaip sąmoningas profesijos pasirinkimas. Paprastai nesuvokiame, kokie jausmai, prisiminimai, lūkesčiai, baimės ir viltys mus kreipia vienokia ar kitokia linkme. Apsisprendimas dėl mūsų vietos visuomenėje yra labiau nesąmoningas nei sąmoningas, visų pirma turi būti palankios sąlygos, nes kalbame apie ilgą savo kelio pasirinkimo procesą. Dirbdamos išreiškiame save ir ieškome savo vertės pasaulyje patvirtinimo, o šios paieškos panašios į giluminį

šaltinį, kuris dar tik turi prasimušti iš žemės gelmių. Kai mokykloje su mergaitėmis kalbamės apie ateitį, pastebime, kad daugumos riboti lūkesčiai atspindi visą asmeninės patirties ir visuomeninių trukdžių naštą. Moterys yra mąstančios ir veikiančios, ne tik jausmingos būtybės, tačiau mūsų kultūra pažymėta priklausomo moteriškumo, kuris vis dar stumia jas į nurodytas vietas ir verčia jaustis menkesnes. Dažnai pastebime, kad jau paauglystėje merginos linkusios rinktis ribotas galimybes. Laisva ateities vizija dažnai nė nešmėkšteli, ką jau kalbėti apie tai, kad būtų gyvenimo kelio pasirinkimo variklis. Retai sutinkame jauną moterį, mylinčią savo talentą ir pasiruošusią visomis išgalėmis kovoti už savo viltis. Įsitvirtinti pasiseka tik privilegijuotoms arba atspariausioms.

Įsiklausyti į savo troškimus

Giliausius savo polinkius į tam tikrą darbą sunkiai suvokiame, nes jie susiję su seniausiais asmenybės viduje glūdinčiais sluoksniais, su kuriais iš pažiūros neturi nieko bendra. Kartais mūsų asmenybės problemos pasireiškia kitur, ne darbe, todėl kai kurioms moterims darbo vieta yra laimės sala, o asmeninis gyvenimas gerokai šlubuoja. Susiklosto ir priešingai: kaip tik darbas tampa pagrindiniu galvos skausmu, o asmeninis gyvenimas yra laimingas ir darnus.

Problemos gali apimti ir kelis lygius: darbo pobūdį (netinkamas darbas), santykius darbovietėje (bendravimo keblumai, trintis, nustūmimas į šoną), sunkumus dėl laiko organizavimo ir darbo drausmės (perdėtas pedantiškumas, „gumos tempimas“, baisi netvarka, nuolatinis vėlavimas ir pan.), atlyginimo problemą (nustatyti savo vertę, išsireikalauti atlyginimo, kovoti dėl savo

teisių), keblumus dėl konkuravimo, pavydo, agresijos... Nesunku suprasti, kad sėkmingas darbas reikalauja daugybės gebėjimų, o pirmiausia visų mūsų viduje veikiančių jėgų darnos.

Iš pradžių galime užduoti sau kelis esminius klausimus:

- Ar dirbame darbą, kuris, kad ir koks sunkus, dažnai iš tikrųjų suteikia mums malonumą?
- Ar susitvarkome su darbe iškylančiais sunkumais ir jie padeda mums bręsti, ar skandina mus, kitaip tariant, išeikvojame daug, net per daug energijos?
- Ar jau kurį laiką svajojame apie kitą darbą? Kuo jis skirtųsi nuo dabartinio?
- Ar esame kada nors bandžiusios pakeisti darbą?
- Kaip šis bandymas baigėsi ir kodėl? Kodėl nebuvome atkaklios?

Dažnai pasitaiko, kad visai nenorime keisti darbo, o tik savo santykį su juo. Pirmiausia svarbu išsiaiškinti, kodėl mums nesiseka ten, kur dirbame. Ir tik paskui galima planuoti ką nors keisti, tikėtis, kad permainos profesinėje srityje suteiks džiaugsmo, ir žengti žingsnį teisinga kryptimi.

Darbas kaip veidrodis

Visų pirma galime savęs paklausti, kaip jaučiame savo vietą pasaulyje, tarp žmonių? Kaip jaučiame, ką galime duoti? Kokia nuotaika mus apima apie tai mąstant? Ar žodžiai „nepakartojamumas“ ir „pašaukimas“ ką nors reiškia? Ar manome, kad pasauliui esame reikalingos tokios, kokios esame? Ar jis nori iš mūsų priimti tai, ką norėtume jam duoti? Ar pasaulis ketina mus apdovanoti už vis-

ką, ką galime sukurti? O gal kiti mus paniekins, sutryps, išstums, išnaudos ar nurašys? Ko laukiame širdies gilumoje, kuo tikime?

Be meilės sklidino tikėjimo, kad esame vertingos, tampame bet kokių kitokių siekių, bet tik ne savo gebėjimų įgyvendinimo įrankiu.

Per darbą galime mėginti užsmaugti slogų nejaukumo jausmą prieš pasaulį, parodyti išskirtinį pasiaukojimą ir nesavanaudiškumą, užslopinti pagrindinę dvejonę dėl savo vertingumo. Tačiau tai reiškia dirbti iš netikėjimo, iš sąlyginės meilės sau. Mūsų pastangas aptemdo rimtumas, naštos pojūtis, energiją nukreipiame į įgyvendinamų užduočių vykdymą, nusisukame nuo savo gabumų ir talento, kurie padeda vaikiškai mėgautis būties lengvybe. Moteris, kuri jaučiasi esanti netinkama daryti ką nors įkvepiančio, nepajėgia kovoti už mėgavimąsi darbu. Ji neįstengia paimti gyvenimo teikiamų dovanų ir išlaikyti sėkmės.

Darbą galime išnaudoti kaip pavėluotą sąskaitų suvedinėjimą su tėvais, kaip įrodymą, jog jie dėl mūsų klydo. Sveika savikritika gali išvirsti į vis išgalvojamų naujų kritikų apsiaustį. Įsitvėrusios į darbą, galime nubristi į priverstines iliuzijas apie save ir kitus, įkliūti į užburtą nesėkmių ir kartėlio ratą.

Savo vietą po saule įmanoma rasti tik žvelgiant linksmai ir ryžtingai, ieškant savo unikalumo džiaugsmo.

Darbas kaip kūrybinis džiaugsmas

Spontaniškas ir nerūpestingas atsidavimas, kurį skleidžia vaikas, žaisdamas kūrybišką žaidimą, visiškas susiliejimas su tuo, ką daro, pasiekiamas ir suaugusiai moteriai. Mėgavimasis darbu parodo, kad ištikimai mylime tai, ką darome, o savistaba lieka

antrajame plane. Pilnatve mėgaujamės jau dirbdamos, nes nestabmeldžiaujame galutinei satisfakcijai, o dieviname akimirką. Rezultato laukimas ir drauge vykstantis savęs vertinimas slepia didelę savimeilę arba garbėtrošką, nors šios įtampos greičiausiai nė nesuvokiame. O atsidavimo kupinas susitelkimas mus nuramina, nes tada nesame vien tai, kas dar tik turi būti įgyvendinta: iš tiesų, pilnatvės apimtos ir vertingos esame jau vien todėl, kad pamėginame ką nors atlikti. Jeigu nesusiliejame su daromu darbu, nepajėgiame susitelkti į meilę ir visko atiduoti šiai akimirkai, mus apninka nerimas, baimė, pradedame save niukinti arba kaišioti sau pagalius į ratus, mus ima kamuoti pasipriešinimo jausmas prisiimtam darbui. Žinoma, kartais ir mylimas darbas tampa sunkus ir komplikuotas, bet tai jau kitas klausimas. Alinantis, bet mylimas darbas mums suteikia ištvermės ir jėgų įveikti net didžiausias kliūtis. O atsainus triūsas išsekina mūsų gaivališkumą, nes atskiria mus nuo vidinių galių šaltinio, nuo savigarbos.

Kūrybingumas turi plačią atspalvių paletę: nuo originaliai atliekamų net smulkiausių darbų iki mokėjimo išradingai pasilinksminti arba originaliai asmeniškai pasikalbėti su kiekvienu žmogumi. Mūsų pažiūros nesustabarėjusios, o mintys – pavasariškai gaivios. Kasdienybėje moteris gali veikti vedama smalsumo ir nesitramdydama, kupina sąmojingo atsparumo, lengvai žengdama. Kūrybiškos akimirkos susijusios su energija ir laime. Jas lydi ypatingi pojūčiai: dirbame atsidavusios, neleidžiame sau blaškytis, net ir pavargusioms, mums sunku atsiplėšti nuo darbo, dažnai gimsta naujų sumanymų. Jei tik galėtume, darytume pirmučiausia vien savo darbą, mielai mokomės visko, kas susiję su mūsų veikla... Tad žinome, kurios mūsų darbo dienos akimirkos yra nuostabiausios ir kurie darbai mums mieliausi.

Triūsdamos iš širdies nemąstome apie bėgantį laiką, alkį ar nuovargį, visa išnyksta.

Abejonės mus bemaž visada užpuola tada, kai svyruojame ir neįstengiame susitelkti arba imtis darbo, arba jeigu nesame visiškai patenkintos darbo vaisiais, tačiau pačios kūrybos akimirkos yra tyras, kone vaikiškas pasimėgavimas tuo, ką veiki. Laimingas mus padaro ne tik didelis, išskirtinis talentas, bet visa, ką atliekame kūrybiškai, nesijausdamos kaip per egzaminą.

Pamestas kelias

Į nevaržomą kūrybiškumą mus atveda vidiniai polinkiai, kurių paisyti išmokstame vaikystėje, tačiau tik retas vaikas namie atskleidžia savo vidinius akstinus ir supranta laisvo, kūrybiško žaidimo malonumą. Dažnai tėvai arba auklėtojai nėra pakankamai jautrūs tada, kai mergaitė su vaikišku atvirumu atranda pasaulį ir save, jie tuoj įspraudžia ją į pavyzdingos mergaitės, kurią moteriška prigimtis apdovanojo susipratimu, stropumu ir pasiaukojimu, įvaizdį. Moters kūrybiškumą žlugdo ir nukrypimas į kičinį, prikišamą, pigų simpatiškumą. Dabar jau gan dažnai pasitaiko, kad pilnakraujė mergina tragiškai persikūnija į lėlę, šnekančią paplonintu balseliu, besisaugojančią, kad tik nesusilamdytų jos naujas sijonėlis ir nesusitaršytų madinga šukuosena, ji dievina apsipirkinėti ir nestokodama įgūdžių pardavinėja savo mielumą.

Kiekviena naujagimė mergaitė yra spontaniška, į savo polinkius ji reaguoja taip pat natūraliai, kaip ir kvėpuoja. Jau pirmaisiais gyvenimo metais ji aiškiai jaučia, kas ją atstumia, kas linksmina ir kas baugina, o kas traukia. Ji nekelia klausimo, kodėl ir kokiu tikslu ko nors trokšta, nesibaimina nesėkmės. Stebėdami,

kaip ji žaidžia, matome, kad žaisdama ji įdeda visą širdį, taip pat žino, kada pasisotina žaidimu arba pavargsta. Jeigu tokiomis akimirkomis jos neatstumsime, nepažeminsime ir netrukdysime, pastebėsime, kaip atsiskleidžia giliausi jos polinkiai. Santykis su laimę teikiančiu žaidimu augant turėtų persikelti į santykį su darbu, tačiau tai retas reiškinys. Švietimas yra nukreiptas į produktyvumą ir išorę, todėl jaunos moterys nemokomos įsiklausyti į savo būdo ypatybes ir jų puoselėti. Stojusios į profesinį kelią, daugelis yra jau nepaprastai nutolusios nuo besidžiaugiančios mergytės, kuri atsiduodavo akimirkos stebuklui.

Šitaip užveriamas kelias į pojūčius, suteikiančius gyvenimui gelmės, jėgų ir įkvėpimo. Baisu, kad didžiąją dalį darbo laiko praleidžiame nepatirdamos kūrybinių akimirkų. Duoti ir priimti meilę nepakanka, mes taip pat turime išreikšti save, atverti tai, kuo išsiskiriame iš kitų, ką turime neatskleisto ir vertingo.

Darbas turėtų būti ne vien pragyvenimo šaltinis, bet ir kelias, leidžiantis įžvelgti savo likimą, į tai, ką brandos metais galime pajausti kaip išpildytą gyvenimo pašaukimą. Laimę suteikiantis darbas yra itin sudėtingas tikslas, mat privalome priaugti iki savo svajonių ir įgalinti savo talentus duoti vaisių. Visa tai reikalauja atsidavimo, drąsos, verčia atsisakyti daugelio nereikšmingų dalykų, tuštybės ir visko, kas mums trukdo įsiklausyti į savo intuiciją.

Kūrybiškas darbas kaip gimimas

Kūrybiškumas įsuka ratus ir į juos įsėdusios riedame likimo mums nubrėžtais vingiais. Be šio akstino teprisiimame privalomus darbus ir tesame mums priskirto vaidmens atlikėjos, nemokame nujausti būtinų permainų ir leistis į nežinomybę.

Kūrybiškumas padeda nukreipti mintis nauja vaga, o tai padaryti nėra lengva. Vėliau – pradines žinias ugdyti, nepamiršti jų. Iš kibirkšties reikia įpūsti ugnį, būdrauti prie naujai gimusių sumanymų. Visa, kas nelauktai išryškėja ir tampa vizija bei viltimi, padaranČia mus laimingas, yra trapu ir neišbaigta. Idėją galime taisinėti, ne vieną kartą apsvarstyti pradėtą darbą, galime būti kritiškos, bet šiukštu leisti, kad nutiktų tai, ką būtų galima pavadinti nėštumo nutraukimu. Pradėtas kūrinys gali pribręsti tik puoselėjamas su meile ir saugioje vietoje. Gimusią viziją, kurią stipriai išjautėme, reikia be baimės ginti nedvejojant ir nieko nepaisant, kitaip ji nusus. Jeigu savo svajones apleidžiame, išdžiūva ir jų šaltinis.

Kūrybiškumas moterims ypač svarbus, nes lavina jų dvasinį vaisingumą, o be jo neįmanu pakilti virš šios akimirkos ir kasdienybės pareigų. Moters kasdienybė pilna smulkių nesibaigiančių pareigų, kupina skubos, kuri nesuteikia pakankamai erdvės kūrybiniam įkvėpimui, neleidžia atsiduoti tylėjimui, bundančioms nuojautoms. Kūrybiškumas atveria moteriai plotmę, kurioje ji susitinka su savo nepakartojamumu ir paslaptimi. Galima pasakyti, kad kiekviena moteris turi savo erdvę, tik ją dar reikia atverti, nes iš jos niekas, išskyrus pačią moterį, neįstengs prisišaukti gyvenimo. Be kūrybinės drąsos negalime ginti savo moteriškumo esmės, gebėjimo pastoti, išnešioti ir pagimdyti gyvą kūrinį.

Kūrybiškumas yra ir archajiškas, pirmapradis, dvejopas, šviesus ir tamsus, dieninis ir naktinis. Naktinė pusė reikalauja tai, ką norime pagimdyti, nešioti vienumoje bei tamsoje ir saugoti savo vaisių, kol subrandintas išvys dienos šviesą. Dieninė pusė reikalauja žengti į šviesą ir parodyti savo kūrinius, atsiskleisti pasauliui ir viešumos teismui. Jeigu baiminamės išeiti į dienos šviesą ir lie-

kame šešėlyje, mūsų sodinukai nunyksta. Jeigu savo neišnešiotus darbus per jėgą traukiame į šviesą, jie bus per ankstyvi arba per vėlyvi ir neišgyvens.

Kelyje į kūrybišką gyvenimą

Kūrybiškas išdidumas yra pamatinis moters tapatybės dėmuo, jis suteikia jėgų pačiais sunkiausiais gyvenimo momentais. Turime mokėti skirti paviršutiniškus potroškius, syjančius su prestižu ir visuomenės sąlygota statuso gerove, ir troškimus, trykštančius iš sielos gelmės. Moters kūrybinis pradas neturi nieko bendra su visuomeninėmis normomis ir kultūrinėmis nuostatomis apie sėkmę ir nusipelnymą. Šis pradas yra supratingas ir trokšta būti įgyvendintas be jokių įsitvirtinusių nuostatų, jis yra revoliucingas, bet drauge ir pirmapradis. Jis braunasi į mūsų sąmonę ir įžiebia mus it ugnikalnis, ieškantis kelio savo verdančiai lavai išlieti. Kūrybiškumo šviežumas reikalauja išardyti tai, kas sena, įsitvirtinę, ir leistis į tai, kas dar nepažinta. Gaivi lieka tik ta moteris, kuri kiekvieną dieną leidžia sau numirti, kad atgimtų iš naujo. Kartodamos jau išbandytus ir atidirbtus veiksmus, nusistvėrusios aptvaro, jaučiame saugumą, ir tai padeda užsitikrinti kitų pritarimą. Tačiau nenuveda į kūrybinio polėkio malonumą. Stiprybė pralaužti susidariusius trafaretus, drąsus stebinamų įžvalgų patyrimas... visa tai mus aplanko tik tada, kai į gyvenimą įsileidžiame išdidų kūrybiškumą.

Atsparumą išoriniam ir vidiniam spaudimui išsiugdome, jeigu įsigiliname į savo kūrybines galias, jeigu susivokiame, jog norime savo kasdienybę padaryti kūrybiškesnę, o paskui išmintingai ir uoliai prisidedame prie to, kad mūsų sumanymai išvystų dienos šviesą ir padarytų mus laimingas.

Iš pradžių mums gali būti naudinga trumpa savojo kūrybiškumo pajautimo apžvalga.

Kūrybiško darbo inventorius

Kokio pobūdžio darbu labiausiai mėgaujiesi?	
Nuo kada prisimeni šį malonumą, kada jį įžvelgei?	
Ar tai darbas, kurį atlikdama uždirbi daugiausia?	
Ar tai veikla, kuri užima daugiausia darbo laiko?	
Ar tave mylintiems žmonėms patinki atlikdama šį darbą?	
Kaip pasikeiti jį dirbdama, kaip į tave žiūri artimieji?	
Kaip jautiesi, dirbdama tą darbą, kokia pati sau atrodai (pojūtis)?	
Kiek laiko per dieną skiri nemaloniems darbams?	
Ar turi būdų, kaip sutrumpinti iki minimumo nemielus darbus arba padaryti juos malonesnius?	
Manai, kad teisinga, jog darai kuo mažiau darbų, kurie tau nemalonūs?	
Ką labiausiai mėgdavai veikti vaikystėje? Ar prisimeni?	
Kaip tavo tėvai reaguodavo į tai, ką labiausiai mėgai daryti?	

Ką svajojai pasiekti vaikystėje ir jaunystėje?	
Kas, tavo nuomone, būtų didžiausia sėkmė, pasiekta kūrybiškumo srityje?	
Kodėl manai, kad tai pasiekiama arba nepasiekiama?	
Kokia tavo gyvenimo džiaugsmo dalis priklauso nuo darbo?	
Kodėl būtent tiek procentų?	
Kodėl įmanoma įveikti visas kliūtis, iškylančias šioje srityje?	

Svarbiausia išvada, kurią padarei peržiūrėjusi visus atsakymus:

____

____

Dar keli klausimai apie kūrybiškumą

- Kiek laiko kasdien skiriu savo kūrybiškumui?
- Kam jau esu padėjusi atskleisti savo kūrybiškumą? Ar tai padėjo man pačiai?
- Kiek kūrybinio malonumo akimirkų patyriau pastarąją savaitę?
- Kur mano namuose yra vieta tik mano kūrybiškumui pasireikšti?
- Kas man atrodo svarbiau už mano kūrybiškumą ir kodėl?
- Ką jaučiu sakydama, kad gyvenu nepaprastai kūrybiškai?
- Ko man stinga, kad visiškai išsiskleistų mano kūrybiškumas? Laiko, pinigų, sėkmingos patirties, palaikymo?

Laimę suteikiančio kūrybiškumo principai

Savo knygoje *Kūrėjo kelias. Praktinės kūrybingumo pamokos* Julia Cameron pateikia daug vertingų įžvalgų iš savo pamokų, per kurias moko nusivylusius menininkus ir menininkes patikėti savo talentu. Ji teigia, kad visi kūrybiniai sumanymai iš pradžių yra mažos būtybės, reikalingos mūsų globos, todėl per anksti pareikšta kritika yra pirmalaikė ir dėl to kenkia. Be to, ji mano, kad kūrybiškumo prigimtis teigiamai veikia ir nekonkuruoja, todėl daugiausia laimės suteikia kūrybiškumas, kai polėkis veikia neskatinamas varžytis ir lygintis su kitais. Mūsų sukurtas kūrinys kitus apdovanoja ir nieko iš nieko nepaima.

Apžvelkime pagrindinius autorės teiginius (šiek tiek perdarytus ir išplėstus).

- Gyvenimas mus kviečia nerti į kūrybiškumą ir net įsako tai padaryti. Jo atsisakę, pasmerkiame save merdėti. Numoję ranka į savo kūrybiškumą, naikiname savo vidines galias.
- Kūrybiškumas tarnauja ne mūsų savimylai, o dvasinei prigimčiai. Jis palaiko aplinkinius žmones ir daro teigiamą poveikį, iš prigimties jis neskatina varžytis.
- Tik per kūrybiškumą įvyksta permainų, jis atveria kelią į dar neatrastus tolius, padeda peraugti praeitį, todėl yra nepakeičiamas.
- Kūrybingi žmonės turi vienas kitam padėti, kad būtų tokie.
- Kūrybiškumas nepaprastai reiklus, todėl pradeda veikti tik dedant kasdienes pastangas.
- Kūrybiška mintis labai žaisminga ir laisva, ji išsprūsta, kai jai mėginama nurodinėti ir versti, ir paklūsta džiaugsmingumui bei vilčiai.

Prietarai

Susitikdama su kūrėjais, Julia Cameron padarė išvadą, kad jie kupini niūrių prietarų apie kūrybines kančias ir save: ir kurgi pasakyta, kad kūrėjai turi būti apsėsti nerimo, atgrasūs, susipykę su pasauliu, aikštingi, nepatikimi ir nelaimingi?! Tiesa, daugelis menininkų ir menininkių priklausomi nuo alkoholio, yra neatsakingi, nemoka elgtis su pinigais, nesugeba draugauti ir bendradarbiauti, nemoka mylėti artimųjų, aplinka jų nepriima, jie gyvena nesveikai. Bet egzistuoja ir kita galimybė. Galime būti kūrybingos ir sveikos, lydimos sėkmės, patikimos, blaivios, laisvos, dažnai suprastos ir įgyvendinusios savo gebėjimus. Nelaimingas mus padaro ne kūrybiškumas, o mūsų negebėjimas jį pritaikyti gyvenime. Netgi atvirkščiai, kūrybiškumas mus išgelbėja.

Kuriame kiekvieną dieną

Kūrybingos moterys į save atkreipia kitų dėmesį ne vien dideliais laimėjimais. Pagrindinis jų bruožas yra tas, kad kasdienybę jos gyvena išnaudodamos kūrybines galias, pastebi kur kas daugiau veiksnių ir galimybių nei kiti ir lieka nepaperkamos.

Kūrybiškumą galime suvokti kaip kasdienį ir kiekvienam prieinamą arba kaip išskirtinį reiškinį, įgalinantį sukurti bendras kultūrines vertybes: idėjas, formules, daiktus, meninius darbus, puokštes, muzikos kūrinius, receptus, visa, ką galime įvertinti kaip asmenybės kūrybinio proceso vaisių, yra vienodai svarbu saviugdai. Šiaip ar taip, kalbame apie gebėjimą visas žinias pritaikyti naujoviškai susietas tarpusavy, nes į reiškinius, vykstančius mūsų viduje ir aplink mus, gebame pažvelgti ne konformistiškai, o tyrėjo akimi, su kibirkštėle, sąmojingai. Visa tai saugo mus nuo nesėkmės

ir aplinkinių reakcijos baimės, taip pat suteikia reikiamą nepriklausomybę. Be rizikos negimsta joks kūrybiškumas, kad ir kokios protingos būtume, kad ir kiek daug žinių būtume prikaupusios.

Mūsų pasiekimų vertinimas yra visuomeninis ir kultūrinis įvykis, o patiriamas malonumas kuriant yra asmeninė patirtis, kurią pažinti įgalina mūsų dvasia. Visai nebūtinai didi menininkė bus laiminga ir patenkinta, sukūrusi geriausią savo darbą ir sulaukusi didelio pripažinimo. Vidinės jėgos, įgalinančios mėgautis savo kūrybiškumu, ir jėgos, suteikiančios kūrybiškumo, netapačios. Laimingas mus padaro ne objektyvi kūrinio ar įvykio vertė, o įvykdymo jausmas.

Brandžiai ir tauriai kurti nėra lengva. Svarbų vaidmenį atlieka pasitikėjimas savimi, jam skirtas specialus skyrius. Šiaip ar taip, kūrybiškas darbas yra sudėtingas vidinis procesas. Atsiranda aibė trukdžių, kurie lydi kasdienius iššūkius, kai nepajėgiame prilygti savo vidinėms galioms. Daugybė moterų kenčia dėl to, kad jų kasdienybė yra banali ir anonimiška, be kibirkštėlės, įsitvirtinusioms moterims pavydi spalvingo, kupino sąmojingumo gyvenimo. O vadinamoji sėkminga kasdienybė gali būti pilna sąstingio, bejėgiškumo ir net kančios, tai puikiai pažįstama daugeliui aktorių, rašytojų, verslininkių, dailininkių, mokslininkių, drabužių dizainerių, dainininkių... Įtampą galima pamėginti sumažinti apverčiant taurelę ir užsitraukiant cigaretę, griebtis migdomųjų ir raminamųjų, gal net kvaišalų, kad pagyvėtum ir įgautum drąsos, kitaip tariant, imtis pagalbinių priemonių, kad palaikytum reikiamą jaudulį ir nugalėtum baimę, jog kūrybinės ir maištavimo galios gali subliūkšti. Pastebėjusios, jog įsitvirtinusi moteris yra pavydi, niekšinga, savanaudė, arogantiška, suprantame, kad jos kūrybiškumui nepavyko visiškai išsiskleisti, nes iš tiesų kūrybiš-

kumas sielą nuramina tykiu pasitenkinimu, daro mus taurias ir suriša su gyvenimo meile.

Moteris gali turėti ir kitų sunkumų. Galbūt ji yra išskirtinai talentinga, sugeba įvairiapusiškai mąstyti, yra harmoninga ir lanksti, originali, bet savo sumanymų nemoka pateikti pasauliui. Priežasčių esama daug, vieną iš jų aptarsime kitame skyriuje.

MATERIALINĖ GEROVĖ IR POŽIŪRIS Į PINIGUS

Ši sritis apima materialinio saugumo ir gerovės pojūtį, požiūrį į taupymą, apsipirkimą ir pinigų leidimą, dosnumą, savo kainos nustatymą, savęs išpardavimą, taip pat gerovės bei gausybės ir mūsų teisės būti apdovanotoms suvokimą.

Jausmas, kad esame (galime būti) turtingos, susideda iš daug dalių. Visos jos svarbios mūsų pasitikėjimui savimi ir viena kitą stiprina. Kai kurie požymiai yra akivaizdūs, kiti neslypi paviršiuje ir kyla iš senų laikų, kai apie pinigus dar nieko nežinojome, taip pat apie prestižą arba galią, kurią suteikia pinigai. Giliausiame, seniausiame mūsų esybės klode viešpatauja nesąmoningi jausmai būti apsirūpinusioms, vertinamoms ir turėti teisę į prabangą. Šis jausmas susiformavo seniai ir mes jį papildėme asmeniška patirtimi kitose gyvenimo srityse, jos prisidėjo prie mūsų gerovės pojūčio formavimosi. Tad pinigai sužadina giliausią mūsų pajautimą

- to, į ką turime teisę,
- to, ar pasaulis yra pasiruošęs mums ką nors duoti,
- to, ar mes sugebame jam duoti ką nors (vertingo) ir šitaip kurti savo gerovę.

Nerūpestingumas ir turtų kerai

Kada pasijuntame turtingos? Kai jaučiame, kad mums nieko nestinga, kad prašmatniai mėgaujamės neišsenkama gerove, esame pilnos vilties ir tikėjimo daug žadančia ateitimi, kad prieš mus veriasi daug galimybių... Mus užpildanti gerovės dvasia kyla iš pojūčio, kad pasaulis pripažįsta mūsų vertę ir pagrįstai mus apdovanoja. Mums nereikia prašyti išmaldos ir kovoti su prielankumo mums nejaučiančiais autoritetais, kurie nieko neduoda šiaip sau.

Šis užtikrintumas leidžia pasijausti karališkai nerūpestingoms. Lyg palaimingas kūdikis motinos glėbyje švytime, apsuptos reikšmingumo ir žavėjimosi tarp gėrio, kuris veržiasi per kraštus aplink mus ir mūsų pačių širdyje. Mes vertos visko, vertos geriausio.

Paprastai moterys labiau geidžia pojūčių, gimstančių iš turtų, nei pačių turtų. Per gausius turtus jos tikisi būti įvertintos, laukia aplinkinių pagarbos, vidinio užtikrintumo, orumo. Kiekviena trokšta gerovės ir šis noras yra pagrįstas, o pirmiausia vaisingas. Tačiau turime nuo šio noro nuvalyti kartėlį, netikėjimą, kerštingumą, o visų pirma besotybę, lendančią iš vaikystės skaudulių. Vidujai išsivadavus, kova už apčiuopiamus pasiekimus atveria mums galimybių paletę, gydo senas žaizdas, akina sudaryti planų ir kurti.

Gerovės dvasia saugo mūsų vidinį vaisingumą, padeda lengvai taupyti ir apsupti save daiktų pasauliu, atspindinčiu mūsų svajonę apie grožį, mūsų pasirinktą skonį. Tad savęs ribojimo nesuvokiame kaip atsisakymo. Protingas taupymas būdingas moterims, kurios su meile žiūri į savo materialinį gėrį. Todėl jos nešvaisto, nenaikina savo rankų triūso, podraug nesiekia kaupti. Savo pasaulio gausumą jos moka saugoti ir dauginti be jokios aistros, bet ir nesibaimindamos, jog liks tuščiomis rankomis.

Vargšės?

Moterys gali save suvokti ir kaip nuskurdėles: apsuptas nepasiekiamų materialinių gėrybių, valdomas žmonių ar santykių, atimančių iš jų teisę į gėrybių gausą. Jeigu jos pasijunta pasmerktos gyventi nepritekliuje, veikiamos savo niūrių lūkesčių, nejučia ima vengti gerovės arba švaisto pasitaikančias galimybes. Būdų, kaip prarasti, atsisakyti ir sunaikinti savo gerovę, yra aibė: nuo švaistymo iki šykštumo ir pagiežingo pavydo. Kai kurios moterys mėgina apslopinti savo įjautrintą pažeminimo jausmą kaupdamos pigius daiktus ir dažnai atsiduodamos vartojimo svaiguliui. Šitaip jos praranda viltį, nes elgiasi negarbingai. Iškilus materialinių sunkumų, ryšys su vidiniu kilnumu padėtų įveikti nepriteklių, sutaurintų ir ugdytų kūrybišką išradingumą, kaip išsisukti iš bėdos.

Patirdamos nepriteklių, savigarbą galime išsaugoti nesuteptą, ir suvokimas, kad nusipelnome visų gerovių, gali toliau gyvuoti ir vesti mus į šviesesnius laikus.

Visų pirma verta pamąstyti apie tai, kad turtų kaupimas neišmoko mūsų karaliauti, o gerovės dvasios neįmanu nusipirkti.

Turtas kaip galia

Į užburtą ratą gali pakliūti ir labai turtinga moteris, užvaldyta nepažabojamos aistros kilti aukštyn ir kaupti. Ją išduoda vidinis apsėdimas, kuris atima laisvę. Ji negali sau leisti mėgautis tuo, ką turi, jai nuolat reikia veržtis vis aukščiau, kovoti ir laimėti. Kūną, širdį ir gyvenimą ji jaučiasi privalanti pajungti savo spindinčiam, visuomenei sukurtam įvaizdžiui.

Moteris, nesugebėjusi atskleisti savo talento, gali pasiduoti ir turtų kaupimo aistrai. Ši susijusi su potroškiu būti gerbiamai, juk

pinigai tariamai suteikia gerą vardą, išpučia įvaizdį, sukala sceną, ant kurios galima grožėtis savo reikšmingumu. Tokie polinkiai spiria ieškoti draugijos ir partnerio, kurie padėtų įžengti į turtingųjų ir galingųjų pasaulį, bet veda tolyn nuo gilesnių, nuoširdžių žmogiškų santykių. Godumas mus atitolina nuo savigarbos, nes nejuntame savo vertingumo, savo gyvenimo šventumo, o ieškome pridėtinės vertės.

Vidinės prašmatnybės klausimas nėra vien pinigų klausimas ir jo negalime narplioti mėgindamos padidinti savo pajamas arba stengdamosi pakilti socialiniais laiptais.

Paprastai poreikis pajausti, kad esame įsitvirtinusios per savo nepakartojamą vertingumą, moterų sieloje itin gajus. Todėl požiūris į pinigus ir prestižą tampa esminiu klausimu, jeigu pasiryžtame sukti saviugdos keliu. Sunkiai užsidirbta gerovė nepadės kelti savigarbos ir kurti jausmo, kad gyvename prašmatniai, jeigu giliai širdyje neglūdi gerovės dvasia. Didesnė tikimybė, kad šią gerovę pačios sugriausime arba elgsimės taip, jog įsitvirtins toks vidinis pojūtis, kad jausimės nuskurdusios ir apgautos.

Kiek pajėgiame suvaldyti gerovės dvasią ir ką dar galėtume padaryti, kad nusiteiktume gausai, mums atskleis ši lentelė.

	Tai galiu padaryti be didesnių sunkumų	Tai galiu padaryti, bet sunkiai	Paprastai šito nepajėgiu padaryti
Moku būti išranki ir pasakyti „ne“, jeigu nesu tikra dėl pirkinio.			
Moku reikliai ir atkakliai ieškoti, kol randu tai, ko ieškau.			

Uždirbusi daugiau pinigų jaučiuosi vienodai oriai kaip ir uždirbusi mažiau.			
Nešvaistau pinigų žmonėms, kurie manimi naudojasi ir yra nedėkingi.			
Neperku dovanų, kuriomis atsiperku arba mėginu užsitarnauti meilę.			
Nemanau, kad didelis uždarbis padarytų mane laimingą, nelošiu loterijose.			
Nepavydžiu staiga praturtėjusiems žmonėms. Kasdienis nusiteikimas būti laimingai priklauso ne nuo turtų, o nuo asmenybės.			
Kai man pritrūksta pinigų, palaukiu, kol jų vėl susikaups, ir tada nejaučiu baimės ar nepritekliaus.			
Pinigus suvokiu kaip atitekančią ir nubėgančią srovę, kaip nuolatinį tekėjimą ir cirkuliavimą, o ne kaip kaupimą ir išnykimą.			
Žinau, kiek pinigų mano „aš“ yra kaip tik, kiek – per mažai, o kiek būtų per daug ir kodėl.			
Mėgstu būti finansiškai nepriklausoma, už kai kuriuos pirkinius esu atsakinga tik aš.			

Visada stengiuosi mėgautis pirkiniu ir iki galo išsemti džiaugsmą, kurį tas pirkinys man suteikia.			
Nemanau, kad mano atlyginimas (honoraras) nustato mano vertę, aš žinau, kiek esu verta.			
Būdama parduotuvėje nesutrinku prie pardavėjų ir neleidžiu savęs sugluminti.			
Negeidžiu daiktų, žyminčių aukštą statusą (gražaus automobilio, papuošalų ir t. t.), iš to nesitikiu susižavėjimo, neturiu poreikio puikuotis.			
Nemanau, kad didelės pajamos gali pakelti mano savigarbą ir pasitikėjimą savimi.			
Piniginius reikalus tvarkau ramiai, nes suvokiu, kad svarbiausių dalykų neįmanoma nusipirkti už pinigus ir prarasti dėl pinigų.			
Dažnai prisimenu, kad didžiausios laimės akimirkos nebuvo susijusios su pinigais.			
Jaučiu, kad labai mėgstu gerovę, bet švaistūniškumas ir besaikis vartojimas atstumia, nes per jį gyvenimas atitolsta nuo to, kas man yra svarbiausia.			

Valdyti pinigus

Idant apvalytume su apsipirkimu susijusius savo pojūčius, galime pasigilinti į patirtis, atskleidžiančias mūsų požiūrį į pinigus įvairiais lygmenimis.

- Kaip pasijaučiau nusipirkusi puikų daiktą, kuris, pasirodo, buvo svarbus mano savijautai?
- Ko galiu iš to pasimokyti?
- Kaip jaučiausi apsispręsdama nusipirkti tą daiktą? Ar turėjau įveikti kokį nors vidinį pasipriešinimą?
- Ar moku puoselėti savo lūkestį, ilgai brandinti tikslą? Esu nekantri, nepasitikinti?
- Kaip jaučiausi nenupirkusi daikto, kuris mane traukė, ir paskui supratusi, kad gerai pasielgiau? Kaip tai paveikė mano pasitikėjimą savimi?
- Ką reikėtų lavinti atsižvelgus į padarytas išvadas?

Požiūris į pinigus labai priklauso ir nuo mūsų vaizduotės, nuo to, kiek mokame būti kūrybingos, suvokdamos, kas yra skurdas ir turtas. Apie tai, kaip mąstysena gali pakeisti mūsų padėtį, byloja ši istorija.

Tikra istorija apie turtingą ir skurdų mąstymą

Muhammadas Yunusas yra ekonomistas iš Bangladešo. Savo veiklą jis pradėjo nuo to, kad maždaug prieš dvidešimt metų paskolino 27 dolerius keturiasdešimčiai skurdžiai gyvenančių moterų, šios iš bambuko, nusipirkto iš lupikautojų, kiaurą dieną meistraudavo kėdes ir paskui jas parduodavo tiems patiems lupikautojams. To-

kio uždarbio moterims nepakako net maistui, jos liko tokios pat varguolės, nors metų metus kasdien plušo. M. Yunusas suprato, kad net menka pinigų suma esmiškai pagerintų tų moterų padėtį, bet, žinoma, niekas nenorėjo joms skolinti, ypač bankai. Siekdamas surinkti kuo gausesnį būrį moterų, Yunusas skolino pinigų tik toms, kurios atsivesdavo dar keturias moteris. Paskola būdavo neįtikėtinai maža, grąžinama mikroskopiškomis dalimis, padalytomis į savaites, bet planas veikė kaip tik dėl savo skurdumo: ties bado riba gyvenančių klienčių ir juokingai mažos paskolų su nežymiomis grąžinimo sumomis apyvartos. Dabar M. Yunuso bankas „Grameen" turi daug milijonų klientų 56 pasaulio šalyse. Klientai drauge yra ir dalininkai, daugiausia tai yra moterys iš pačių skurdžiausių visuomenės sluoksnių. Bankas siekia 97 procentus skolų grąžinimo, tai viršija bendrą bankų vidurkį. Mikropaskolos modelis prasiskverbė ir į Vakarus, net ir šie dar toli gražu neišsprendė skurdo problemos. Lankydamasis Italijoje M. Yunusas buvo apdovanotas daugeliu prestižinių tarptautinių premijų, jam buvo suteikti įvairių universitetų garbės daktaro vardai (pavyzdžiui, Milane, Florencijoje ir Bolonijoje); skaitydamas paskaitas ir vesdamas seminarus, jis prisidėjo prie savo ypatingos bankininkystės plėtros.

Nepriklausomos nuo pinigų ir sėkmės

Truputį save riboti persisotinusioje šių laikų visuomenėje naudinga visiems, o ypač pasiturinčiai, gerbiamai ir aukštai ant visuomenės laiptų stovinčiai moteriai, nes šitaip ji išsaugo dvasinę nepriklausomybę ir išlaiko deramą atstumą su savo reikšmingumu. Tačiau reikia padaryti taip, kad ši distancija būtų nuoširdi, sveika, dvasiškai turtinanti.

Versdamos save būti kuklias ir dosnias, neatsikratysime godumo, aistros vartoti ir valdyti. Visų pirma reikia suvokti, ką mums reiškia materialinė gerovė, ją pasiekti ir bebaimiškai jos prisiragauti. Tik susitvarkiusios su skolininkės galvosena ir pasijutusios pelnytai apdovanotos, esame pajėgios užnugary palikti gausybės pasaulį ir būti apsaugotos nuo gobšumo ir pasipūtimo. Tai, kad atsiprašinėjame dėl savo materialinės gerovės, sutrinkame prieš sėkmę, nėra joks kilniadvasiškumas. Kuklus gyvenimas yra teigiamas dalykas tik tada, kai jį pasirenkame galėdamos visiškai apsirūpinti. Sutramdytas savęs išsižadėjimas augina tarp žmonių neteisybę, o lengvai pasirinktas kuklumas parodo teisingumą ir išlaisvina.

Gerovės dvasia

Gerovės dvasia yra teisuoliška ir nepaperkama. Mus ji aplankys tik tada, kai iš visko pagal savo išgales pasemsime ir visu tuo gėriu dalysimės nesididžiuodamos ir be išskaičiavimo. Karališkas žvilgsnis į viską, kas mus supa, paauksuos ir mūsų pačių triūsą.

Kai kurie žmonės sako, kad su pinigais geriausia elgtis šaltai, be jausmų, juk tai viso labo negyva materija, popierius. Manding, visada geriau išlaikyti ir jausminį bei dvasinį santykį, kad ir kokie negyvi išoriškai atrodytų daiktai. Galime mylėti užsidirbtus pinigus, įsigytą prestižą, nes kalbame apie pasiekimus, per kuriuos galima lavėti. Viskam, kas su mumis susiję, galime parodyti rūpestį ir prielankumą, meilės reikia viskam. Dėkingas mėgavimasis viskuo, ką turime, praplečia mūsų akiratį. Ramybės ir gerovės horizontus, skirtus visiems žmonėms, įžvelgiame tik tada, kai mokame jaustis ir mąstyti plačiai.

Valia kaip stabas

Daugybė moterų visą gyvenimą kovoja su savo valia. Jos jaučia, kad nemoka sau deramai įsakyti, joms dažnai atrodo, jog nevaldo savęs, ypač savo jausmų. Veikiausiai nerastume moters, kuri bent sykį nebūtų užsimaniusi turėti geležinę valią, kad ja sutramdytų savo vidinį sujauktumą. Mes svajojame apie stebuklingą valią, padėsiančią mums numesti svorio, nuolat daryti mankštą, mesti rūkyti, atlikti širdžiai nemielą darbą... Svajojame apie valią, kuri būtų mūsų tarnaitė ir paklustų vos paliepus.

Mūsų epocha, be emancipacijos, atnešė ir poreikį būti protingoms, susitvarkiusioms, drausmingoms ir pačioms sau nuspėjamoms, nes tai padeda įsitvirtinti į darbo našumą ir konkuravimą orientuotoje visuomenėje. Tačiau dažnai nesusivaldome: kiek kartų panūstame ką nors nuveikti, bet nepaisant dedamų pastangų mums nepasiseka savo norui suteikti postūmio? Kiek kartų padarome tai, ką draudėme sau daryti? Ir kiek kartų padarome ką nors visiškai netikėta?

Kiekvieną dieną tenka įsitikinti, kad valia mums nepatarnauja, kai šito užsimanome, ir moka būti užsispyrusi, netgi nepalenkiama.

Moralizavimas dėl sutramdytos valios

Derėtų paklausti, ką apskritai reiškia valia ir ar ši sąvoka vis dar vartotina. Mūsų kultūra išgalvojo gausybę sąvokų, kad jos iš dalies aiškintų gyvenimą, iš dalies jį rikiuotų. Dėl jų galime suabejoti, ypač jeigu migla aptraukia giedrą, laisvą požiūrį į norą. Ilgainiui

aplink valią prisikaupė daug moralizavimo ir piktnaudžiavimo sąžine. Svajonė apie prijaukintą valią nuveda mus klystkeliais, tada pradedame jai stabmeldžiauti, nes priskiriame valiai išganymo galią. Gal būtų sveika pradėti abejoti tuo stabu, kuris mus tuo mažiau girdi, kuo karščiau jį garbiname.

Paprastai laikoma, kad charakterio tvirtumo pamatas yra stipri valia. Buvo kalbama apie stiprią ir silpną valią, apie geležinę valią ir apie tai, kaip stinga valios ištižėliui arba tinginiui. Tradicinis auklėjimas valią laikė pagrindine priemone, kuria galime sutramdyti savo gyvuliškus instinktus ir egoizmą, dabar tokia valios samprata vis dar turi įtakos šeimose, mokyklose ir apskritai gyvenime. Susidaro įspūdis, kad valios stygius yra paniekos verta yda. Tačiau ar pastebime, kad žmogus, labai energingai besidarbuojantis vienoje srityje, kitoje ūmai tampa „silpnavalis"? Mat valia nėra temperamento ar charakterio bruožas.

Įsivaizdavimas, kad valios galia lemiama, yra labai kietasprandiškas ir todėl, kad atitinka daug įvairių didelių poreikių. Štai pateiksiu vieną: jeigu norime tikėti protu kaip pagrindine žmogiškosios būtybės lavėjimo priemone, tuomet turime tikėti protingai vadovaujama valia, kuri įgyvendins mūsų protingus sumanymus. Tačiau ar išties valią galime valdyti protu?

Protinga valia kaip iliuzija

Visuomenės istorija ir socialinė psichologija teigia, kad kiekviena valdžia jau nuo senovės žino, kaip paveikti žmonių valią.

Trokštantieji daryti įtaką miniai apeliuoja ne į valią, o mėgina įkaitinti žmonių jausmus: baimę, pyktį, susižavėjimą, priešiškumą... na, priklauso nuo tikslo. Visi įgudę valdovai mėgindavo

paveikti jausmus, kai liaudies lūkesčius reikėdavo nukreipti jiems reikiama linkme. Pagrįsta spėti, kad žmones galime paakinti ko nors imtis tik įžiebę jausmą jų širdyse, tai patvirtina ir išvados apie minios psichologiją. Galinga, ryžtinga valia gimsta iš jausmų, o ne iš įtikinamų įrodymų. Kas moka mus reikiamai paveikti, šio to iš mūsų išpeša. Atitinkamai jausmiškai nuteikti, dauguma žmonių persiima argumentais ir nuostatomis, kokias kitokiomis aplinkybėmis atmestų. Socialinės psichologijos tyrimai įrodė, kad, atsidūręs minioje, kiekvienas asmuo tampa pavaldus, tiksliau, jo valia nepaprastai susilpnėja, kai patiria aplinkos spaudimą, deja, šių tyrimų išvada lieka aktuali, dar niekas nesugebėjo jos paneigti.

Būdamas ramus ir užjaučiantis, nė vienas žmogus nemąsto fanatiškai ir beširdiškai. Jeigu atmesime nelygiateisiškumą, grėsmes, užuojautos stygių, pavydą, priklausomybę nuo autoritetų, godumą ir panašų jausminį foną, labai nedaug teliks iš valios, raginančios žmones suvesti sąskaitas su kitu arba imtis prievartos dėl didžių tikslų.

Apie motyvaciją, troškimus, tikslo pavertimą veiksmu egzistuoja nepaprastai gausi filosofijos ir psichologijos literatūra, tačiau, nepaisant visko, santykis tarp proto ir valios lieka gan didelė paslaptis. Kituose skyreliuose plačiau nagrinėju tik neurofiziologinę traktuotę, nes ji man atrodo svarbi, kartu išskleista antropologiniu požiūriu. Mat daugelis kultūrų į valią žvelgia kitaip, ir būtų naudinga ypač mums, moterims, retkarčiais suabejoti požiūriu į valią, kilusiu iš ne vieną tūkstantmetį gyvuojančios vakarietiškosios logoso, tvarkos ir proto civilizacijos. Kai kalbame apie visuomenės pasveikimą, šviečiamasis kliovimasis viską suvaldančia proto ir valios galia man atrodo nepagrįstas.

Organinis valios pamatas

Su savimi kaip su asmenybe galime elgtis valdingai arba pagarbiai. Valdingumas nurodo, kad kūniškumas (drauge ir jausmingumas) turi būti suvaldytas ir paklusti aukštesniems tikslams. Jeigu norime save padaryti pavaldžią, toks santykis (bent jau trumpalaikis) yra veiksmingas, nes sustingdo visa, kas mūsų viduje yra nežinoma ir nepažabojama. O jeigu su savo jausmais norime gyventi darniai, privalome priimti kūno ir nesąmoningos jo dalies palikimą ir atsisakyti sau nurodinėti.

Visų pirma įdomu pamąstyti apie tai, kad kartais mums apskritai nekyla rūpesčių dėl motyvacijos ir valios. Kaitinant dideliam karščiui, mes negalvodami nusivelkame drabužį ir stengiamės atsivėsinti. Jeigu nėra išorinių kliaučių, kūnas ima daryti judesį jau tą pačią akimirką, kai pajuntame norą taip pasielgti. Kodėl?

Veiksmams atlikti reikia virtinės vidinių pokyčių, be jų troškimas lieka neišpildytas. Pagrindinį vyksmą galime fiksuoti pagumburyje (limbinėje sistemoje), smegenų dalyje, kuri dalyvauja visuose motyvacijos procesuose. Šis centras, padedamas hormonų, į procesą įtraukia visą mūsų kūną, todėl motyvaciją patiriame kaip gyvą pojūtį, kaip energiją, raginančią veikti nedvejojant. Iš kur šis, sulig cukraus gabalėliu didumo, branduolių darinys smegenyse turi tiek galios?

Pagumburis dar nėra galutinai ištirtas, bet žinoma, kad (be kita ko) reguliuoja gyvybiškai svarbią kūno homeostazę (pavyzdžiui, temperatūrą). Jis pasirūpina, kad nedelsdami reaguotume ir apsaugotume savo organizmą nuo pavojingai sutrikusios pusiausvyros, tarkime, atsiradus baisiam troškuliui. Pasirengimą juslių, motorikos, hormonų, vegetaciniu ir jausmų lygmeniu mobilizuoti jėgas ir įvykdyti užduotis bei pasiekti tikslą sureguliuoja

kaip tik šie šalia hipofizės esantys smulkūs branduoliai. Protiškai apsvarstydamos argumentus už ir prieš nesiimame jokių veiksmų: kūnas laukia. Perėjimas iš troškimo į tikslą ir veiksmą reikalauja jausminės kibirkšties, o ją lydi organizmo veržimasis į priekį. Ir tik tada, kai mus užlieja atitinkami jausmai, pradedame jausti, kad apsisprendėme ir turime tikslą tai padaryti.

Galime pasakyti, kad kiekvienas didelis troškimas yra ir organinis neatitikimas, kurį aiškiai jaučiame kaip tuštumą, kuri turi būti užpildyta, kaip skausmą, kurį norime numalšinti, kaip naštą, kurios reikia atsikratyti, kaip ilgesį, kuris turi būti išreikštas, kaip įtampą, kurią norime atpalaiduoti. Į šį procesą, be pagumburio, įtraukta visa limbinė, tiksliau, nervų sistema, drauge ir visi kiti organai. Iš esmės viskas vyksta vienu metu, nes tą pačią akimirką organizme veikia milijardai sąlyčio taškų. Kiekvienai smegenų ir organizmo dalelei paskirtos atitinkamos užduotys, bet tos dalelės jas vykdo ne vienos. Valia yra didžiulė simfonija, į kurią susilieja visų mūsų kūno instrumentų balsai, idant darniai vykdytų mūsų tikslą. Protas tėra viena iš tų dalelių.

Skausmo kupinas jausmas sunaikina bet kokį argumentą

Tad stipri motyvacija pasireiškia kaip vientisas vyksmas. Jaučiame, kad turime fizinių jėgų įvykdyti, o sąmonės, proto plotmėje atsiranda įsitikinimas, jog užduotis, kuri mums atrodo protiškai pagrįsta, įtikinama, yra prasminga ir įgyvendinama, drauge pajaučiame, kad aplinka mums netrukdo arba iškylančias kliūtis galime įveikti. Bet vos tik prislopinsime ryžtingus jausmus, lydinčius tikslą, argumentų galia subliūkšta ir į priekį žengia protas, o

jį tuoj ima graužti dvejonės, bejėgiškumas. Tik jausmas turi galios prisišaukti mintis, prisiminimus, suvokimą, palaikantį mūsų imlumą argumentams, ir mobilizuoja mūsų organizmą siekti tikslo. Tik per jausminį pasiryžimą sukaupiame jėgas ir atliekame tai, ką laikome esant protinga ir reikalinga.

Paimkime, pavyzdžiui, minčių pokyčius, kai patiriame skaudinančią kritiką. Jeigu nepasitikime savimi ir jautriai reaguojame į bet kokią aštresnę pastabą, ūmai galime pamanyti, kad mūsų žygis yra beprasmis arba neįgyvendinamas. Baisų nusiminimą aiškiai juntame ir kūnu: pasikeičia kvėpavimas, sumažėja jėgų, pradeda virpėti keliai, suskausta krūtinę. Viskas ima atrodyti itin sudėtinga, prieš akis iškyla grėslios kliūtys, apie kokias anksčiau nė nepagalvojome. Žinoma, vėliau galime vėl susiimti ir suvokti, kad dvejonės buvo nepagrįstos, tačiau tai nepakeičia fakto, jog veikti galėsime tik pakeitusios jausmines nuostatas.

Kodėl tiek daug protingų ir nusipelniusių moterų nesugeba *suprasti*, kokios vertingos jos yra? Kodėl nepaveikia joks įrodymas, kurį jų protas gali perprasti? Mat jausmiškai nepriimtinas argumentas negali būti suvoktas ir protiškai.

Valią sužadinantis akstinas visų pirma priklauso nuo jausmų (taip pat nesąmoningų) įnašo. Šiuolaikiniai limbinės sistemos pažeidimų tyrimai įrodo, kad be jausmų nunyksta bet kokia (ne tik didelė) motyvacija ir apimti visiškos jausminės apatijos apskritai nepajėgiame dėl nieko apsispręsti. Jeigu nėra atitinkamos limbinės sistemos paramos, nebeveikia net instinktas gyventi. Beje, tai dar vienas įrodymas, kad nė viena iš mūsų nekovoja už savo gyvenimą instinktyviai, šiame procese dalyvauja daugiau veiksnių. Kalbėti apie instinktus, kurie pasireiškia savaime, netikslu, nes mes esame žmonės – santykių ir kultūros būtybės.

Psichinis ir organinis motyvacijos lygmuo

Motyvacija (kaip apibrėžia psichologijos mokslas) yra psichinis procesas, kuris sukelia, vėliau palaiko ir nukreipia veiksmus, kol pasiekiamas tikslas ir patenkinamas poreikis. Tai reiškia, kad motyvaciją paleidžiame į darbą ir palaikome psichinėmis priemonėmis. Tačiau kaip skiriame psichines priemones nuo organinių? Visiems šiems apibrėžimams būdingas tas pats trūkumas: jie suponuoja galimybę skirti dvasinius ir organinius žmogaus viduje vykstančius procesus, bet tiriamuoju ir profesiniu lygmeniu tai neįvykdoma. Abiejų lygmenų atskyrimo arba autonomijos neįmanoma pagrįsti. Visi vadinamieji psichiniai smegenyse vykstantys procesai yra cheminiai ir būtų nepaprastai sunku juos atskirti nuo kitų procesų, kurie laikomi nepsichiniais, kaip antai virškinimas. Abiem atvejais vyksta ląstelių, tai yra cheminė, veikla, apimanti hormonų, imuninę ir nervų sistemas. Seniau manėme, kad psichinis veiksmas vyksta visų pirma smegenyse, dabar jau aišku, jog nervų ląstelės molekulių lygmeniu sąveikauja su visomis kitomis kūno ląstelėmis. Tokie vadinamieji psichiniai procesai kaip motyvacija perteikiami chemijos kalba ir yra visų organizmo ląstelių sąveikos dalis.

Pasižiūrėkime, ką tai reiškia mūsų valios sampratos požiūriu.

Ląstelės viena kitai praneša, kuris jausmas sužadintas

Yra žinoma, kad emocijos išgyvenimas keliauja nervų sistema per sinapses, nuo neurono prie neurono, padedamas daugelio specifinių neurotransmiterių (pavyzdžiui, serotonino arba dopamino, kurie moduliuoja malonumo ir pasisotinimo pojūtį) ir lydimas atitinkamų hormonų. Panašiai vyksta ir su kitais pagrindiniais

jausmais, turinčiais specifines neuronines konfigūracijas.* Kiekvienas atskiras jausmas yra nepaprastai išsišakojęs ir apima visą nervų sistemą, nuo visų jutimo organų iki atminties centrų smegenų žievėje, nuo kvėpavimo iki hormonų, nuo temperatūros iki veido mimikos. Tad jausmai apima ne tik nervų sistemą nuo galvos iki kojų. Ilgai manėme, kad randame molekules, perteikiančias pojūčius (antai, malonumo arba kančios) tik smegenyse, ypač limbinėje sistemoje. Neuroreceptorių tyrimai rodo, kad daugelis (galbūt visos) žmogaus organizmo ląstelių geba priimti ir perteikti informaciją apie pojūčius.** Kodėl?

Greičiausiai dėl būtinybės suderinti potyrius, nes jie reikalauja, kad visos ląstelės bent minimaliai būtų tarpusavy susijusios informaciniu tinklu. Todėl ląstelė turi turėti receptorių (tam tikrą laidą), įgalinantį tiek priimti, tiek perduoti pranešimus. Molekulės, veikiančios pyktį, baimę, liūdesį, linksmumą... greičiausiai gali patekti į visų organų ląsteles ir turbūt visi organai gali pateikti organizmui informacijos apie tai, kas vyksta vietiniu lygmeniu.

---

* Priežastys, kodėl jaučiame, labai įvairios, priklauso nuo kultūros ir asmeninės istorijos, be to, jausmus skirtingai sutramdome, parodome arba slepiame, bet stiprų jausmą kiekvieno žmogaus organizmas aktyvina pagal tą patį paveldėtą pavyzdį, kaip įrodė Paulas Ekmanas savo tarpkultūriniuose veikaluose.

** Supaprastinę galime pasakyti, kad visos ląstelės bendrauja ir sąveikauja palaikydamos arba slopindamos motyvaciją ir valią. Ne tik nervų, bet ir daugelis kitų mūsų kūno ląstelių geba perteikti informaciją apie nuotaiką ir valią, nes atitinkami receptoriai yra aptikti imuninėse ląstelėse, taip pat virškinimo organų ir odos ląstelėse. Linksmumo, malonumo, pykčio, baimės, pasišlykštėjimo, smalsumo, įkvėpimo, priešiškumo jausmai yra išreiškiami chemijos kalba (kaip susitarimas tarp receptorių ir peptidų) ir, matyt, juos gali perteikti bet kuri žmogaus ląstelių rūšis. Kiekviena ląstelė, be savo specifinių funkcijų (imuninių, nervinių, virškinimo, odos...), turi galimybę išvystyti atitinkamus receptorius ir visapusiškai sąveikauti su kitomis sistemomis.

Kita vertus, ir smegenų neuronai dalyvauja ne tik tokiuose procesuose kaip suvokimas, pajautimas, mąstymas, kūryba... Šie neuronai geba priimti ir teikti informaciją, kam, kaip mes manėme, jie nėra pritaikyti, ir turi, pavyzdžiui, peptidų, kurie yra būdingi imuniniams procesams, receptorius. Be to, jie perteikia ne tik elektrocheminius impulsus per sinapses. Kai kurie specifiniai neuronai išskiria (kaip liaukos) į kraują medžiagų, veikiančių hormonų procesus. Pagumburis, kuriame yra jų sankaupa, nepaliaujamai sąveikauja su smegenų žieve, todėl dalyvauja ir vadinamajame psichiniame gyvenime. Smegenų veikla nuolat dalyvauja organų, ląstelių procesuose ir atvirkščiai. Nubrėžti ribos tarp psichinio ir organinio lygmens neįmanu, taip pat negalime pasakyti, kad sąmoningas ar dvasinis gyvenimas vyksta atskirai.

Motyvacija apima visą kūną

Mūsų ryžtingumas visu pajėgumu pasireiškia tik pradėjęs sąveikauti su kūnu. Nepaprastai stiprus troškimas gali pasiduoti, susidūręs su galingomis automatiškomis ir nesąmoningomis priešiškomis įtakomis. Molekulinis persijungimas tarp peptidų ir receptorių, kai pajuntame valios jėgą, labai priklauso nuo jausminio pritarimo užduočiai, o ypač nuo iškylančių prisiminimų. Ketinimas gali būti sustabdytas jau anksčiau, ant sąmonės slenksčio, tad troškimo nė nesuvokiame, ką jau kalbėti apie tai, kad ryžtingai imtumės jį įgyvendinti. Valią galime visiškai kontroliuoti tik jeigu kas akimirką tvirtai valdysime savo jausmus ir visus organizmo procesus, vykstančius priimant sprendimą.

Kaip jau minėta, motyvacija visų pirma yra šimtaprocentinis psichofizinis įsijungimas į išsikeltos užduoties atlikimą. Jeigu

mūsų jausmai pritaria, kad eitume į tikslą, mumyse prabunda atitinkamas ryžtingumas, išradingumas ir entuziazmas. Troškimas nesusiduria su jausminėmis kliūtimis, todėl atsipalaiduoja energiją palaikantys hormonai, ir jau pats veiksmas suteikia ypatingą pasitenkinimą. Mums nereikia savęs raginti, jėgos trykšta iš organizmo šaltinių, o šie – iš jausmų. Vaikas irgi pasimėgaudamas laksto, kol netenka spėkų, sąmoningai savęs neragindamas. Tyras, nesuvaidintas troškimas yra jo energijos šaltinis.

Mes, suaugusios moterys, pervertiname sąmoningą valią. Esminis klausimas ne tas, kaip prisiversti ką nors padaryti ir sutvirtinti valią, o kaip sujungti į vienį visas vidines jėgas.

Silpna valia ar galingas pasipriešinimas?

Kai neįstengiame pasiekti to, ko trokštame, žinome, kad tam reikalingi receptoriai yra arba užimti, arba kitaip nepasiekiami molekuliniu lygiu. Ryšys, kuris palaikytų mūsų motyvaciją iki pabaigos, negali atsirasti arba yra per silpnas, palyginti su kitais tuo pačiu metu vykstančiais dalykais. Sinapsiniai ryšiai persijungia į sėkmingą pabaigą tik tada, kai susijęs neuroninis laidas ir hormonų sinergija stipresnė už visas kitas, kurios irgi veikia, ypač už tas, kurios kitados užkirto kelią įgyvendinti troškimus. Tik šitaip galime pajausti valią ir užplūstančias jėgas, imtis veiksmų ir ištverti iki galo. Kai troškimui įgyvendinti pastangas tenka atiduoti daugiau metų ir įveikti aibę kliūčių, pasidaro dar aiškiau, jog be atitinkamų jausmų (vilties, tikėjimo, drąsos, džiaugsmingumo...) toli nenueisime.

Vadinamoji silpna valia paprastai tėra širma, už kurios slepiasi didžiulė priešinga kryptimi veikianti energija. Jei pamėgintume tą širmą atitraukti, aptiktume nepaprastai stiprius jausmus ir atkaklų

pasipriešinimą, o ne silpną valią. Iš pažiūros atlaidi moteris, gindama savo nuostatas, gali parodyti, kad anaiptol nėra tokia jau romi ir miela. Trumpiau tariant, silpna valia... niekada nėra silpna valia.

Kaip žiūrite į užduotį, taip žiūrite ir į troškimus

Kalbant apie motyvaciją ir valią, esmiškai svarbus yra mūsų patirčių, susijusių su noru, klausimas. Niekas nevertina savo galimybių vien protiškai. Mūsų motyvacija nepriklauso nuo šalto priežasčių už ir prieš įvertinimo, nuo to, kiek troškimai yra realiai įgyvendinami ar neįmanomi, sunkiai ar lengvai pasiekiami, verti pastangų ar ne. Šie klausimai keliami organinėje plotmėje, nuspalvintoje jausmų ir atsiminimų. Jeigu dvasinė ir daugiausia nesąmoninga sintezė, per kurią apsvarstėme savo veiksmų galimybes ir pasekmes, išryškėja ne išsikeltos užduoties naudai, ją sukausto sąstingis. Mūsų valios galia nepriklauso nuo to, koks didelis ir nuoširdus yra troškimas. Reikia ištirti jausmus, susietus su sėkmės galimybe, nustatyti, kurios priešiškos jėgos veikia, ir pradėti jas narstyti.

Galbūt vienoje gyvenimo srityje (tarkime, darbe) gebame sužadinti stiprią motyvaciją ir valią, o kitoje (kalbant apie santykį su savimi) – toli gražu, juk valios galia nėra būdo savybė. Savo gebėjimus išsiugdome tik tada, jeigu išanalizuojame savo jausmus, pasireiškiančius visose asmeninio gyvenimo srityse, ir kiekvienoje iš jų prisitaikome įgyvendinti savo giluminius troškimus.

Juk nepajėgi šito padaryti

Kokias ankstesnes patirtis reikia turėti, atsižvelgiant į turimą užduotį, kad atsirastų valios būti atkaklioms ir užbaigti pradėtą dar-

bą? Pirmiausia – patirtis gebėti giedrai žiūrėti į save, savo talentą, charakterį, galimybes ir tikslus. Tai reiškia, kad pasiekėme sėkmingų rezultatų, dėl kurių nuoširdžiai stengėmės ir iš tikrųjų jais mėgavomės. Jeigu patyrėme daug tokių akimirkų, dabar ramiai pasikliaujame savimi. Patirtys įrodo, kad mūsų nepakartojamumą įmanoma sklandžiai įgyvendinti. Žinoma, čia turimi omenyje ne tie sėkmingi rezultatai, kurie atitolina nuo mūsų pačių prigimties ir todėl visai nesuteikia pasitikėjimo savo jėgomis.

Jeigu neturime tikrą laimę suteikiančių patirčių arba jų būta perdėm mažai, neįstengiame patikėti, kad pajėgiame atsiskleisti. Žingsniai, galintys atvesti mus į atsiskleidimą, pasidaro netvirti, todėl imame dvejoti, atidėlioti, ieškome pasiteisinimų, pasijuntame nuvargusios, pradedame blaškytis, švaistyti laiką kitiems dalykams, bet tik ne tam, ko užvis labiau trokštame. Viso šio apsimetinėjimo šešėlyje tarpsta visiškas vidinis išglebimas. Seni mūsų atminties sluoksniai veikiausiai jau bus nusprendę, kad ir šį kartą neverta paisyti giedro požiūrio į save, ir paleido programą *Juk nepajėgsi šito padaryti, tai ne tau* arba *Kas tokia vaizduojiesi esanti?*

Neprošal būtų dar kartą pabrėžti, kad mūsų (jausmiškai nuspalvinta) atmintis veikia ne kaip praeitis, o kaip dabarties programa. Dažnai šie košmariški jausmai yra užslopinti ir sunkiai pasiekiami, slepiasi po apmaudo arba nuovargio kauke. Keistas bukumas, troškimų nykimas, miglotas abejingumas, kurie atsėlina į mūsų mintis ir kūną... Visa tai mus stumia nuo pasirinkto kelio. Kažkaip neįstengiame sustabdyti valios subliūškimo ir nelabai veikia mumis tikinčių žmonių padrąsinimai. Priekaištaujame sau dėl tingulio bei silpnos valios ir nesuprantame, kad pačios save klaidiname. Tačiau nesame bevalės, nes mūsų valia dar ir kokia aktyvi, tik kaišioja mums pagalius į ratus, tempia kitur.

Sumeluotas optimizmas

Panaši iliuzija yra sumeluotas optimizmas, kai atidėliojame ir įtikinėjame save, jog viskas kaip nors išsispręs, bet kartu jaučiame, kaip nyksta mūsų tikėjimas. Sveikas optimizmas atsižvelgia į tikrovę, džiaugsmingai veikia ir semiasi atsargų iš turimų galimybių, kurių kiti neįžvelgia, o sumeluotas optimizmas šypčioja, nešdamas baltą vėliavą. Kai kurios moterys yra tikros savęs įtikinėjimo, kad viskas kaip nors susitvarkys, meistrės. Dirbtinis giedrumas neleidžia mums stoti į akistatą su faktu, kad pasidavėme. Galbūt pašmaikštaujame dėl tokio savo nusiteikimo ir kitiems atrodo, kad mokame nusišypsoti sunkumams ir sveikai iš savęs pasijuokti. O iš tiesų tik vejame liūdesį ir verčiau apsimetinėjame, užuot paklaususios savęs, kodėl mums neatrodo verta dėti daug pastangų dėl savo laimės, ko bijome ir kurio didžio troškimo nenorime prižadinti gyventi.

Dėl kurių tikslų esate pasiruošusios daug paaukoti?

Gyva ir ilgalaikė energija veikti užplūsta, kai siekiame svarbiausių tikslų. Jeigu bent kartą gyvenime kovojote už ką nors itin reikšmingo, žinote, jog valia tryško iš nežinomų gelmių ir suteikė jėgų bei atsparumo pažeidžiamumui. Nuožmioje ir teisingoje kovoje paaiškėja, ką esame pasiruošusios padaryti dėl itin svaraus tikslo, kuris mums svarbus kaip pats gyvenimas. Žinome, dėl kurių tikslų padėjome daugiausia vidinių jėgų ir kodėl.

Tačiau dažnai kaip tik vertingiausios patirtys nublanksta. Jeigu daug metų nepažvelgėme į savo vidų, mums reikia laiko, kad prižadintume savo vidinių galių šaltinius, o ypač jeigu šie sunyko nuo kasdienio menkų tikslų vaikymosi arba nuo nuasmeninto

prieinamumo. Džiugu atrasti, kur yra mūsų vidaus ir giliausios motyvacijos varomoji jėga, akstinas, prikeliantis gyventi mūsų pasaulį. O dirbtiniams, primestiems ir įbruktiems tikslams mūsų viduje niekada neatsiras tikros ir gaivinančios galios. Apie tai kalbama ir paskutiniame skyriuje.

Problema, nurodanti kelią

Jeigu ilgai mėginame ir niekaip nepajėgiame įgyvendinti stipraus troškimo arba įveikti didelės kliūties, verta įsigilinti ir peržiūrėti sukausčiusį sąstingį. Jeigu spyriosimės, pasiduosime nevilčiai ir pyksime ant savęs, išeities nerasime. Paprastai kliūtys mums užkerta kelią, kai neskiriame joms dėmesio geranoriškai nusiteikusios. Sunkumai reikalauja, kad į juos žvelgtume pagarbiai, ir tik tada atskleidžia savo paskirtį. Tad visada naudinga paleisti mintis įvairesnėmis kryptimis ir šitaip pakeisti požiūrį.

- Ar nekenčiu savo bejėgiškumo? (Ko jame nekenčiu?)
- Ar jo bijau? (Ko konkrečiai?)
- Ką jis atskleidžia, kuriuos praeities pojūčius sužadina?
- Kaip jaučiuosi, suvokusi, kad dvejoju? Ar susigėstu? (Ko?)
- Kaip manau, ką toks neryžtingumas apie mane pasako?
- Kaip įkalbinėju save apnikus dvejonei?
- Kada šito išmokau, su kuo?
- Kokių teigiamų dalykų man suteikia ištikęs sąstingis?
- Galbūt šių teigiamybių man kaip tik dabar ir reikia. Ar galiu jas laikinai priimti?
- Ar siekiamas tikslas arba užduotis mane džiugina? (Kas konkrečiai mane džiugina?)

- Ar liūdina, apsunkina, pykdo? (Kas konkrečiai?)
- Ar įmanoma suderinti šiuos jausmus (džiaugsmo ir kančios), ar jie turi ką nors bendra?
- Ar jaučiu, kad jie vienas kitą paneigia?
- Ko tikiuosi įvykdžiusi šią užduotį, kokių pojūčių?
- Ar šie pojūčiai man pažįstami, žinomi?
- Ar galiu save aiškiai įsivaizduoti pasiekusią tikslą? Ką jaučiu?
- Ar savo tikslą jau pakankamai ir laisvai pamilau, kad jis galėtų apsigyventi mano širdyje?
- Koks požiūris į sąstingį dabar galėtų mane padrąsinti ir paguosti?

Atsakymų paieška nepadeda mums išsijudinti iš sąstingio, apnikusio kryžkelėje, bet apsaugo, kad neįklimptume žiūrėdamos vienpusiškai ir neigdamos save.

Prisirišimas prie tikslo ir saugaus užnugario

Kadangi kiekvienas sprendimas kartu yra ir kitų galimybių atsisakymas, jis reikalauja gebėti atmesti. Veiklą, kurią apsisprendėme vykdyti, reikia būti pasirinkus dar prieš jos imantis, o visa kita – atmesti. Stiprios valios žmonės žinomi ir tuo, kad ryžtingai atsikrato to, kas jiems trukdo. Šį gebėjimą kai kurios moterys išsiugdo anksčiau, kitoms tenka labai pasistengti, tačiau be jo nieko nebus. Skyriuje apie jausmus kalbėjome apie sveiką agresyvumą, kaip tik jis mums nepaprastai padeda, kai mėginame pasireikšti. Itin svarbų vaidmenį atlieka ir mūsų saugumo, saugaus užnugario jausmas. Gilus, užslėptas netikrumo jausmas gali stabdyti net labai įkvepiantį polėkį, nes stovime ant žemės, įdubusios nuo didžiulio troškimo svorio.

Jausmas, kad esame mylimos ir saugios įgyvendindamos savo troškimą, leidžia mums suvokti, kad tikslas gražus, patrauklus, pasiekiamas, mūsų siela pasiruošusi visapusiškai mums padėti žengiant šiuo keliu.

Vienas svarbiausių motyvacijos veiksnių yra jausmas, kad kontroliuojame šį vyksmą. Svarbus yra įsitikinimas, kad savo veiksmais galime paveikti šią raidą ir galutinį rezultatą. Šis pamatinis tikrumo jausmas pradeda veikti tik jeigu jaučiamės esančios būtiškai saugios. Jeigu turime užtikrintą gyvenimo užuovėją, iš kurios įmanoma rizikuoti ir imtis narsių žygių, tuomet visada (patyrusios sėkmę ar nesėkmę) grįžtame į visišką saugumą, į prieglobstį savyje. Suvokimas, kad viduje mūsų niekas nesugniuždys, įgalina ryžtis kopti į labai stačias uolas.

Jeigu tokio vidinio nusiteikimo nėra, moteris kovoja su išmokto bejėgiškumo, pasyvumo, nepasitikėjimo savimi jausmais, būdingais nuolaidžiai valiai. Jausdamos grėsmę, negalime rizikuoti imtis kokio nors naujo žygio. Šitoks pasaulio suvokimas iš tikrųjų reiškia, kad visų pirma pačios sau atrodome nepatikimos.

Motyvacija mokytis patirti laimę šeimoje

Mokytis patirti laimę pradedame šeimoje, todėl svarbu suprasti, kiek dar naudingi modeliai, kuriuos nesąmoningai perėmėme. Ar būdamos mergaitės matėme, kaip tėvai, kupini vilties, mokosi gyventi ir tiki, kad laimė pasiekiama? Ar palaikė ir drąsino mus, kai pamėginome jos siekti pačios?

Kokį atgalinį ryšį gaudavome pamėginusios siekti laimės, žinių, kurios išmokytų mus gyventi pagal savo troškimus (patiriant

sėkmes ir nesėkmes)? Ar tėvai mus išmokė, kaip įgyvendinti troškimus kaip vertybę, kaip prasmingą užduotį? Ar jautėme, kad jie tiki mumis?

Ar dabar tėvai, mūsų pačių sukurtos šeimos nariai, giminaičiai... laiko mus vertingomis ir laisvomis moterimis, kurios pagrįstai kovoja dėl savo laimės? Kaip reaguojame, jeigu jie šitaip nemano?

Vaiko širdyje troškimas, valia ir veiksmas atsiranda vienu kartu. Ši darna sukuria tą ypatingą nuostabų ir natūralų tyrumą, kurį skleidžia vaikai. Ar nėra įstabiai natūralus žmogus, trokštantis tikrų dalykų, darantis tai, ką trokšta daryti, ir jo širdyje neiškyla jokių kliaučių? Žmogus, kuris pagautas troškimo, apsisprendžia ir tą pačią akimirką imasi jį įgyvendinti? Ar nėra laimingas ir gali didžiuotis savimi tas, kuris moka pajungti valią, siekdamas išpildyti savo slapčiausius troškimus? Kuris aiškiai, greitai ir pakankamai stipriai suvokia, nori ar nenori, kad troškimas išsipildytų?

Valia, atsiradusi iš troškimo, suteikia mūsų sielai gyvybinės energijos. Įgyvendindamos savo troškimus, ugdome ir stipriname didžiausią, kokia įmanoma, mylinčią valią.

Užnuodijantis atsidavimas

Iš vaikystėje patirtų nesėkmių gimsta toks jausmas, kurį galime suformuluoti kaip išvadą: „Man visiškai nesiseka, kai dėl savęs reikia pasiekti ką nors svarbaus!“ Savęs kaltinimas visų pirma būdingas ankstyvoje vaikystėje, todėl poveikis bus tuo labiau gniuždantis, kuo vaikas mažesnis. Mat patiria, kad kitiems jo troškimai nieko nereiškia arba kad juos nepaprastai suvaržo, galiausiai ir

pačiam vaikui troškimai nebesužadina gaivališko noro juos įgyvendinti. Šitaip įtrūksta ryšys tarp troškimo ir tikslo, sugūra laimę atnešantis noras.

Sutrypti troškimai virsta užtvanka ir stabdo veržlius vandenis; tokia vidinė užtvara, beje, anaiptol nėra maloni. Užsigniaužusios moters širdyje kunkuliuoja nesuvaldomos vaikiškos aistros ir už lipšnių, paslaugių žodžių pasigirsta dantų griežimas. Jos atsidavimas yra sklidinas nevilties, todėl istorijos apie kantrias, nuostabias moteris ir motinas, visiškai atsidavusias kitiems, dažniausiai slepia tragediją. Paprastai tokios istorijos byloja apie suledėjusią širdį bei kūną ir apie tų moterų paaukotus vaikus.

Moteris, žeminanti savo valią, prisiekia Pareigos stabui. Tačiau niekam nepasiseka atsižadėti savęs nepatiriant, kaip jį paliečka gyvenimas ir atveria kelią nelaimei ir skausmui, apninkančiam tiek ją patį, tiek aplinkinius. Parašyti galima ir moteriškąją pasakojimo apie Fausto sutarties su nelabuoju versiją: parduoti sielą už tai, kad niekas negalėtų man dėl nieko priekaištauti (tada būtinai būsiu mylima).

Jeigu moteris palaidoja savo troškimus, vadinasi, gyvą užkasa savo vidinį vaiką. Ji negali jam leisti pasirodyti dienos šviesoje, grįžti į gyvenimą ir reikalauti savo. Kiekvieną mielą dieną privalo sugrūsti jį atgal ir įtvirtinti savo nuožmumą. Motina, kuri vedama geležinės valios nugyvena tobulą gyvenimą ant savo troškimų kapo, yra nykimo šventoji. Aukodama save ji nesąmoningai iščiulpia savo brangiausių būtybių širdies galias, jeigu šios nesuranda jėgų ištrūkti iš jos naikinančios globos.

Mylinti valia semiasi galių iš pripažinimo, kad ji yra būtybė, kuriai patikėta įgyvendinti savo troškimus, drauge suteikia mums

išminties ir jėgų šią teisę pripažinti ir kitiems. Tad moteris neįstengia perduoti vaikams saviraiškos gebėjimo vertybės, jeigu pati negyvena savo slapčiausiais troškimais.

Mūsų troškimai ir kiti žmonės

Dauguma mūsų troškimų susiję su kitų žmonių reakcija. O jie turi savo troškimų ir dažnai sudaro mums kliūčių jau vien todėl, kad trokšta visiškai kitokių dalykų nei mes. Tačiau daugiausia kliūčių iškyla mūsų pačių viduje ir kartais negelbsti nė puikiausios ypatingos galimybės. Bet kokia pasitaikiusi proga virs šnipštu, jeigu moteris negeba išlaisvinti savo noro ir pasinaudoti gyvenimo teikiamais pasiūlymais. Neretai užsikrauname ant savo pečių pareigas kaip tik todėl, kad užkirstume kelią troškimams išsipildyti ir nejaustume, kokios esame išsekintos.

Troškimo, valios ir veiksmo sutapimą galime vadinti laimę suteikiančiu dideliu pasiekimu. Jis reikalauja atkaklumo susidurdamas su įvairiomis kliūtimis, nes troškimą įgyvendinti niekada nebūna taip paprasta. Bet kadangi nuoširdžių troškimų šaltinis yra neišsenkantis, mums padeda tai, kad liekame jiems ištikimos, ir po kiekvienos mažos sėkmės jie įlieja mums naujų jėgų.

Gaivališkoji trijulė (troškimas, valia ir veiksmas) glūdi mūsų viduje ir atsiliepia, jeigu esame jai dėmesingos, skiriame erdvės ir laiko. Nė vieno troškimo neįmanu įgyvendinti, jei kasdien arba labai reguliariai nesuteikiame jam erdvės ir neskiriame dėmesio. Jeigu į troškimą nukreipiame išskirtinį dėmesį, jis virsta *tikslu*. Šis virsmas yra sudėtingas ir anaiptol ne savaiminis. Pats troškimas nevirs tikslu, jam reikia meilės kupino užnugario ir mūsų draugijos.

Kol nesurasime savyje jėgų, padėsiančių apsaugoti mūsų gyvenimo erdvę, negalėsime apsaugoti nei savo troškimo, nei valios, nei įgyvendinimo. Tik gerai įsitaisius asmeninėje erdvėje, tapus troškimų būstu, įmanoma aiškiai apsispręsti už arba prieš viską, kas mums siūloma arba brukama.

Gyvendamos šiame būste įgauname jėgų ir jos mums padeda pasiekti, kad kiti irgi gerbtų mūsų asmeninę erdvę.

Užimti ir apginti savo vidinę erdvę

Už tai, kad nepaisome ar apleidžiame savo vidinę erdvę, visada brangiai sumokame, nes neturime nė vienos terpės, kurioje galėtume gintis nuo spaudimo. Jeigu esame viso labo kevalas, tuomet durys yra atlapotos ir nevalingai įsileidžiame niokojančias jėgas.

Didžiausią ir dažnai nesąmoningą įtaką mums, be abejo, daro tėvai ir svarbūs mūsų vaikystėje ir paauglystėje žmonės, taip pat tie, su kuriais dalijamės kasdienybe ir kurie turi mums savo reikalavimų. Jeigu tarpusavio santykiai yra pagarbūs, patiriame teigiamą įtaką, bet iš esmės tikrovė yra kitokia ir todėl privalome apginti savąjį „aš". Kiekvienas žmogus mus veikia didžiule savo lūkesčių galia, o mylimi artimieji ir autoritetai paveikia dar stipriau. Didžiulė socialinės įtakos galia kiekvienai iš mūsų buvo daugybę kartų įrodyta, bet mes per menkai ją pažįstame ir todėl nuvertiname. Pamirštame, kad esame socialinės būtybės, kurių gyvenimas grindžiamas susitarimu su kitais. Tik pripažinusios savo jautrumą spaudimui ir savigynos poreikį, galime išsiugdyti vidinę tvirtybę.

Savo vidinę erdvę visų pirma turime užimti, pažinti ir sukurti savo nepriklausomybę. Šitaip erdvė tampa sava, saugi ir visada

svetinga. Nuolat turime į ją sugrįžti, kad išmoktume jautriai skirti nuo visko, kas mus supa, nes neretai nuslystame į atsainų prisitaikymą. Jeigu pajėgiame nuolat sugrįžti į savo patvarią vienatvę ir joje priimti sprendimus, įsitikinsime, kad mūsų psichinei sveikatai palaikyti labai reikia šios nepaliestos erdvės, ir pamatysime, kaip mus saugo pats suvokimas, jog ji egzistuoja.

Išganingasis pasitraukimas į vidinę erdvę yra keleriopas: mes atsitraukiame kūnu, jausmais, mintimis bei dvasia ir pradedame tyliai gydytis žaizdeles ir alsuoti savo žemėje. Vidinis vientisumas padeda išorines įtakas pasitikti giedrai, todėl mums prieinama bet kokia, net labai skausminga tiesa. Moteriai, kuri nemoka apsigaubti savo pačios saugumu, telieka plėšytis tarp įtakų ir vis augančios, nepasotinamos priklausomybės nuo kitų pritarimo.

Troškimo gimimas: kai nukrenta žvaigždė

Kasdien nuoširdžiai ir karštai užsimanome daugybės dalykų, jie blyksteli mintyse, bet lieka neįgyvendinti. Tai gali būti kuo paprasčiausi norai: atsisėsti ir trumpam užsimerkti, nes mums tiesiog gražu, prisiskinti gėlių ir padaryti puokštę, paimti vieną knygą ir atidėti kitą, suvalgyti obuolį sode, o ne virtuvėje, klausytis, o ne atsakinėti, stabtelėti ir įsistebeilyti į vaiką, atsisakyti išsprūdusių žodžių, pasukti nauja gatve...

Mažais žingsniais galime kurti naują gyvenimo būdą ir pasiekti, kad rastųsi ir didesnių bei sudėtingesnių norų. Jeigu neįstengiame įgyvendinti savo mažų norų, negalėsime siekti ko nors didesnio, nors troškimas ir atūžtų it viesulas. Visa jo didžiulė galia bus bergždžia, jeigu negebėsime ištarti savojo „taip“ ir jo laikytis.

Jeigu kiekvieną mirksnį pažintume savo troškimus ir sektume jais, gyvenimas šniokštų it sraunus upelis. Mes būtume sklidinos išminties, gimstančios iš kūno, jausmų ir proto dermės.

Dažnai nė nesuvokiame turinčios troškimų, ypač jeigu vaikystėje buvome pripratusios, kad mūsų norai nepastebimi, ką jau sakyti apie pagarbą jiems ir įgyvendinimą. Šitaip mums buvo įskiepytas pasipriešinimas, baimė ir nepasitikėjimas viskuo, ko visa širdimi trokštame. Mūsų vidus buvo nukreiptas taip, kad daugiausia laiko ir jėgų švaistytume tam, kas mus priverčia alkti, bet pasotina aplinkinius.

Kiek visokių kasdienių norų įgyvendinome, pastebime vakare atsigulusios miegoti, mat kol viskas neapskaičiuota, diena mums atrodys galutinai neužbaigta. Atmesti, nepastebėti norai mus apsupa lyg nebylūs liudininkai to, kas mūsų veltui šaukėsi. Jeigu metų metus nepaisome tų šauksmų, galiausiai jų nebegirdime.

Valios išlaisvinimas vyksta tuo pačiu metu atmetant paviršutiniškus, netikrus, įteigtus troškimus ir poreikius, apsėdusius mūsų sąmonę ir užvaldžiusius mūsų jausmus.

Pasekmės, kurių baiminamės

Norų tinklas, sudarytas iš atskirų dalių, yra kompleksiška struktūra, kuri nuolat juda, visada įsijungia keli veiksniai vienu sykiu ir rezultatas priklauso nuo to, kuris iš jų vyraus. Kartais nugali noras, kad viskas liktų po senovei. Daugelis įgyvendintų troškimų suteikia ne vien džiaugsmo, bet ir turi sunkių padarinių. Galbūt nesuvokiame savo baimės dėl visko, kas mūsų laukia pasiekus tikslų. Jeigu niekada nemokėjome pasimėgauti savo laimėjimais, tuomet geriau stoti į akistatą su savo nerimu. Noro, kuris mums

kelia grėsmę, neišdrįsime įgyvendinti. Savo troškimų pasaulyje turėtume atsipalaiduoti ir atsigauti, šito galime išmokti.

Didelė meilė, naujas darbas, kūrybiniai pasiekimai gali sukelti ir daugybę priešingų įtampų. Apžvelkime kai kurias nerimo priežastis:

- gailėjimasis visko, ko atsisakėme dėl savo apsisprendimo, buvo malonus ir nekėlė pavojaus;
- nerimas dėl apėmusio netikrumo jausmo, patekus į naują situaciją, viskas čia svetima;
- baimė, kad viskas yra laikina iliuzija ir nesitęs amžinai;
- nesuvaldomas jaudulys, nes niekada nemokėjome būti laimingos ir nesugebame tinkamai elgtis;
- aplinkinių pavydo ir agresyvumo baimė, nes pirmiausia trokštame būti priimtos;
- baimė, kad nepasieksime kitų žmonių lūkesčių viršūnės.

Visa tai galime iš dalies nuspėti ir nujausti, jeigu įsigyvensime į šią galimybę ir stebėsime, ką patiriame.

Pratimui atlikti galime paimti kelis savo didelius troškimus. Pamėginkime įsivaizduoti, kad per patį trumpiausią laiką juos įgyvendinome susiklosčius neįtikėtinai palankioms aplinkybėms. Kokius pojūčius mums tai sukelia?

Įgyvendintas troškimas	Pasekmės

Kas yra tas žmogus, kuris turėtų mane išgirsti?

Kiekvienas nuoširdus noras atskleidžia mums, kas esame, ir atskiria nuo kitų, beldžiasi į mūsų sąmonę ir ragina veikti, kad būtų išpildytas.

Tačiau šis kelias nėra lengvas. Neatsitiktinai mite norų išpildymas parodytas kaip didvyriškumas, nes reikalauja kovoti su piktomis priešiškomis jėgomis ir numarinti tas mūsų sielos dalis, kurios sudaro kliūtis siekiant tikslo. Pirmučiausia reikia susitvarkyti su nebrandžiu noru, kad kas nors kitas pasirūpintų mūsų laime, nes mes rūpinamės juo.

Asmenybė, atsisakiusi savo troškimų, širdyje kaip aukščiausią autoritetą laiko kokį nors kitą dalyką ar žmogų. Tikri troškimai neleidžia mums tapti įrankiu aukštesniems tikslams pasiekti, kad ir kokie kilnūs jie būtų. Drauge sugrąžina mus į savo kūną, suriša su prigimtimi, ribotumu ir pažeidžiamumu, spontaniškumu. Kas saugo savo vidinį vaiką, nepuola peršokti savo galimybių ir perkaisti, nekamuoja savo prigimties. Atsiduoda pasirinktam esmiškam dalykui ir pagal savo galimybes siekia daugiausia, kas įmanoma.

Tyri troškimai yra vilties šaukliai ir ištikimiausi meilės sau bendrininkai. O valia, jų palydovė, nukrenta iš dangaus lyg žvaigždė. Mes negalime jos užvaldyti, tegalime priimti jos jėgą, kai iš aukštybių ji nukrenta į mūsų gyvenimą.

Valia, laimė, dvasingumas ir meilė žmonėms

Daug kilnių moterų mano, kad privalo mylėti tuos, kurie nenori būti mylimi, dalyti laimę nelaimėliams. Į žmogų, kuris atstumia jų pastangas, niekada nežiūri rimtai ir atkakliai siekia savo, kol išsenka. Apgaudinėjame save manydamos, kad žmonės tik apsimetinėja,

o iš tiesų visi ilgisi meilės. Įsitikinimas, kad visi trokšta būti mylimi, suponuoja mintį, jog visi laisvi žmonės teikia pirmenybę šiai vertybei. Bet tiesa yra ta, kad labai daug vyrų ir moterų nepasirenka meilės, kai tenka apsispręsti tarp skirtingų vertybių arba gėrybių. Kai kas pasirenka valdžią, praeitį, aukos arba manipuliuotojo privilegiją, troškimą keršyti, žėrinčią išvaizdą, turtus, aplinkinių pritarimą ir panašiai. Galbūt jaučia, kad šitaip daug praranda, bet nėra pasiruošęs atsisakyti savo kelio. Jeigu liekame naivios ar primygtinai laikomės savo, esame apakintos prisiimtos pareigos, tuomet lakstome paskui juos ir įtikinėjame save, kad jiems mūsų reikia. Tačiau meilė niekada nestumia kito į santykį ir niekada nesižemina.

Kitas, žiūrėk, mieliau žlugs, negu ryšis santykiams, mylės ir leis mylėti save. Kartais jis net nori nusitverti mūsų rankos, kad nugarmėtų bedugnėn drauge nusitempdamas ir mus. Kadangi savinaikos kelią gali pasirinkti ir mūsų artimieji (tėvai, broliai ir seserys, vaikai, partneris, mylimiausios draugės ar draugai), svarbiausia yra mokėti tai pajausti ir atpažinti. Meilė moka stebėti nelaimingųjų, kurie patys save pasmerkė vienatvei, skausmui ir priešiškumui, žlugimą, bet nepulti į neviltį: ji lieka šviesi ir kupina jėgų savo kelyje, atvira visiems, kurie nori ją priimti. Tačiau tą galią mums suteikia tik akistata su tiesa. Moteris moka suteikti gydančią ir laimę nešančią meilę, jeigu sugeba suvokti tiesą apie savo brangiausius žmones.

Teisuoliška valia

Meilės erdvę galime plėsti gyvendamos su tais, kurie jos trokšta, nori ją duoti ir priimti. Meilę skleidžiame su džiaugsmu ją priimdamos, nes šitaip duodame galimybę kitiems ją išreikšti, su ja

gyventi ir suklestėti. Mylinčios moterys sutvirtėja, jeigu mokosi didinti savo jėgas, puoselėti artumo malonę. Štai kur yra mūsų erdvė, o ne ten, kur tenka susidurti su destrukcija. Kuo daugiau turime duoti erdvei, kurioje mūsų šviesa sklinda, o ne erdvei, kurioje mūsų šviesa gesinama. Ji gyvuos tik tada, jeigu rūpestingai puoselėsime jos reiklų, vertingą, jautrų augimą. Tačiau perniek dėsime pastangas į stiprią valią ir dvasinį augimą, jeigu nesame pasirengusios atsisveikinti su savo iliuzijomis. Kūdikio valia gyventi susijusi su saugumo jausmu ir turi visiškai jausminį, organinį pagrindą. Šis palikimas veikia ir mūsų viduje, tik suaugusi moteris yra reiklesnė: be jausmų, jai reikia prasmės ir didelių tikslų, kuriais ji tiki. Dėl lėkštų siekių neįmanoma mobilizuoti galingos valios. Aukštesnį siekį, stipresnį norą turime išugdyti, kartu turime susirasti įkvepiantį tikslą, nes tik jis galės sužadinti mūsų didžiausias vidines jėgas. Vyrauti turi garbingas požiūris į mūsų kasdienybę ir santykius.

Todėl valios srityje dvasinį ugdymą sudaro:

- pastanga pajausti gyvenimą ir jo prasmę, suvoktą bei gyvą;
- pastanga išsikelti aukštus ir etiškai tvirtus asmeninius tikslus;
- pastanga siekti teisybės, atsparumo iliuzijoms;
- pastanga su meile atsiverti visiems, kurie eina šia kryptimi.

Iliuzija prišaukia sumeluotus jausmus, neturinčius tikrumo pagrindo. Jausmai, padarantys mus stiprias ir gebančias veiksmingai trokšti, visada gimsta pažinus nors ir dalį, bet nė kiek ne mažiau įpareigojančios tiesos apie pasaulį ir save. Apnikęs baisus, tikras liūdesys suvokus, kad kažką turime palikti, gydo, o melavimas yra negalios šaltinis. Apgaudinėdamos save, dirbtinai palaikome viltį

ir drąsą bei kitus tariamai drąsinančius jausmus, o mūsų gyvybingumas senka. Drauge turime palaikyti ir atsiskyrimą nuo kūno ir pojūčių, todėl mūsų laikysena yra visiškai nenuoširdi. Man regis, įdomu tai, kad Dante pragaro dugną ir blogio viršūnę aprašė kaip ledinę plokštę, iš pojūčių taško žiūrint, tai atrodo labai adekvatu. Moteris, sustingusi ledinėse iliuzijose, dažnai gerokai per vėlai suvokia, kad atsidavė sielos mirčiai. Kad ir kokia rūsti tiesa, ji vis tiek visada yra jėgos šaltinis ir ja galime pasikliauti: ji parodys plyšį lede, kad pajustume, iš kur dvelkia pavasaris, ir prisišauktume valią žengti pirmą žingsnį iš suledėjusio pragaro.

Tikslas ir akimirka

Daug tikėtis iš savęs dar nereiškia, kad save raginsime veikti, o tik tai, kad norime save išreikšti, daug gauti ir atiduoti visą savo meilę. Kalbame apie taurų polinkį, kuris mums padeda lavėti ir skatina veikti, kartu saugo, kad nesigriebtume pakaitalų. Galime nenuilstamai praktikuoti grįžimą prie savo jausmų, kurie mus išsyk užpildo čia ir dabar. Tikslas visada atsitraukia ir kinta, nes gyvenimas yra nesuvaldomas, bet kiekviena akimirka gali būti baigtinė ir tobula. Galime matyti visą akimirkos spindesį ir ji mums pasiekiama, jeigu skiriame jai dėmesio. (Daugiau apie akimirką skaitykite kitame skyriuje.)

Žmogaus tvirtumas veikia kaip išgaubtas lęšis: jis nukreiptas tik į vieną spindulį. Negalime susitelkę daryti dešimties dalykų vienu kartu, susikaupti galime tik į vieną tikslą, bet atsiduodame visa savo esybe. Jeigu darbą dirbtume visiškai pasinėrusios į savo veiklą, galėtume stebėti, kaip prasiskiria akimirka. Valia išsiskleidžia, kai savo užduočiai atsiduodame visa širdimi, siela ir

kūnu. Todėl tvirtumą ugdome taip, kaip ugdome vidinę darną su akimirka. Ryžtingumas iškyla į dienos šviesą, kupinas malonės ir galios, kaip kad pliauska įsiplieskia ant žarijų. Laužas įsidegs ne todėl, kad gerai nurodinėsime, o todėl, kad mokėsime įskelti kibirkštį ir leisime orui cirkuliuoti laisvoje krūtinėje.

Vidinių jėgų savybės

Mokėti panaudoti savo vidinius išteklius yra nepaprastas gebėjimas. Geležinė valia yra tramdomieji marškiniai, kuriuos užsivelkame sukandusios dantis, o tikra valia yra gyvojo vandens šaltinis, atičiurlenęs pas mus, nes jo ieškojome su meile.

Saviugdos procese mums padeda labai skirtingi įgūdžiai, atsirandantys iš to paties šaltinio. Čia visada turima omenyje pojūčių įvairovė, taurūs jausmai. Suaugusios moters sieloje ši gerovė pasipildo siekiant tobulėti dvasiškai, gyventi pilnakraujį ir prasmingą gyvenimą, racionaliai grįsti savo įsitikinimus, atradinėti. Drauge būtina išsaugoti išskirtinius savo charakterio bruožus, todėl mūsų valia bus nepaprastai individualus kūrinys.

Lentelė reikalinga, kad galėtume stebėti itin sudėtingą ir ilgalaikę veiklą, o jai svarbiausia – pastovumas. Jis padeda visapusiškai pamatyti savo sprendimą ir lengviau suvokti, kokius pojūčius patiriame eidamos savo keliu. Taip pat parodo, kad kiekvienas įgūdis yra svarbus ir jau pats savaime tobulas. Jeigu iki galo išugdome vieną iš jų, tuomet, tiesą sakant, išsiugdome ir visus kitus.

Lentelę galima naudoti keliais būdais. Peržiūrėdamos pirmą stulpelį nuo pradžios iki pabaigos, galime įsijausti į vidinėmis jėgomis pasiektus rezultatus ir mąstyti apie tai, kaip jie veikia mūsų gyvenimą.

Antras stulpelis padės stebėti jausmus ir mintis, kurios mus silpnina, tad lengvai suprasime, kokį požiūrį į save jie išreiškia.

Mintys, kurios padeda pasiekti tikslą. Už jų sklinda nerūpestinga, linksma, viltinga meilė sau.	**Mintys, kurios mus nukreipia savęs nuvertinimo linkme.**	**Įgūdžiai**
Kol nesu pasiruošusi, nepriimu sprendimo, o paskui nebegrįžtu atgal.	Tai man būtų įdomu. Pradėsiu, pamėginsiu, juk paskui galiu apsigalvoti!	**Priimti atsakingą sprendimą, atsižvelgti į pasekmes**
Žinau, kad sprendimas buvo pakankamai apsvarstytas. Jaučiu, kad jis mane riboja, bet aš jį pasirinkau.	Jaučiuosi suvaržyta, verčiama. Kodėl turėčiau save versti? Noriu jaustis laisva.	**Atsisakyti visiškos laisvės**
Kartais man sunku, bet žinau kodėl. Sunkumai nereiškia, kad mano sprendimas neteisingas. Norėčiau įsitvirtinti eidama šiuo keliu.	Nežinau, kaip man seksis prisiėmus šią naują pareigą. Jeigu sklandžiai, kaip numačiau, nesiklostys, tuomet beprasmiška kankintis. Galbūt tai ne man. Verčiau imsiuosi ko nors lengvesnio ir malonesnio.	**Tvirtumas, su savimi susiję dideli lūkesčiai**
Neklausiu savęs, kiek tai tęsis. Myliu savo tikslą, kliūtys visai neveikia mano meilės. Netekusi jėgų, pati save palaikau.	Esu soti tų nuolatinių trukdžių. Kokią visa tai turi prasmę? Viskas stovi vietoje, vis kas nors ne taip. Šis siekis nesuteikia man pakankamai džiaugsmo, tai ne man.	**Ištvermingumas, ištikimybė savo tikslui**

Džiaugiuosi kiekvienu mažu pasiekimu. Neveiklumo laikotarpiai negali nubraukti įveikto kelio. Lėtumas – ne priežastis keisti pradėtą įgyvendinti sprendimą.	Nematau apčiuopiamų rezultatų, todėl nesiruošiu toliau vedžioti savęs už nosies. Verčiau viską mesiu ir pamėginsiu imtis ko nors kito. Juk įmanoma gerai gyventi ir šitaip.	**Kantrumas, džiaugsmas savimi**
Tikiu, kad mokėsiu rasti būdą, kaip įveikti kliūtis. Žinau, kad pasitikėjimas savimi auga sulig kiekvienu, net mažučiu pasiekimu.	Neturiu stiprios valios, veltui save apgaudinėju.	**Pasitikėjimas savimi**
Savo priimtam sprendimui nuolat skiriu laiko ir moku taip susidėlioti savo laiką, kad jis būtų pirmoje vietoje.	Svyruoju tarp griežtumo, pykčio ant savęs ir apsileidimo.	**Tvarkingumas, susitelkimas**
Tai, ką esmiško turiu padaryti, padarau, nes žinau, kam to reikia, nors man ir nedrąsu. Kai nepasiseka, bandau vėl. Nesėkmės manęs nesustabdo, jas patyrusi, apmąstau.	Nagrinėju savo neryžtingumo priežastis, puoselėju savo baikštumą.	**Drąsumas, savarankiškumas**
Išnagrinėju nuovargio pojūtį. Skiriu poreikį pailsėti nuo išsisukinėjimo. Kartais rūpesčių naštą suvokiu kaip savo gyvenimiškų jėgų įrodymą.	Man dažnai atrodo, kad šis siekis mane vargina ir atima energiją. Ugdausi gailestį sau. Jaučiu gėdą, kaltės jausmą, pyktį ir klausiu savęs, kodėl man vėl nepasisekė.	**Kupinas meilės, padrąsinantis rūpinimasis savimi, tolygiai skirstant įtampą ir poilsį**

Kaip jaučiuosi, šitaip save kalbindama? Ką savyje sutvirtinu? Kuriose savo gyvenimo srityse veikiu vadovaudamasi daugiausia šiomis nuostatomis?	Kaip jaučiuosi šitaip save kalbindama? Ką savyje sutvirtinu?	**Kuriuos įgūdžius jau įvaldžiau, kokius galėčiau tobulinti?**

Savęs nuvertinimas verčia ieškoti po ranka pasitaikiusio pasitenkinimo ir bėgti nuo nemalonių pojūčių. Jeigu nepasitikime savimi, pradedame vengti veiklos, reikalaujančios pastangų ištverti negandas, kankinančią įtampą. Pasitraukimas į komfortą ir neryžtingumą dar labiau silpnina ir diena iš dienos griauna mūsų orumo pamatus. Pavojinga savo nemalonių pojūčių priežasčių vėliau ieškoti kituose žmonėse, aplinkybėse ir kartu tikėtis, kad mūsų problemas išspręs kiti žmonės, aplinkybės...

Tačiau lygiai taip pat pavojingas kitas kraštutinumas. Jeigu su savo silpnumu elgiamės diktatoriškai, rūsčiai ir baudžiame jį, kelias į vidines jėgas neatsivers. Šitoks diktatas yra priešiškas, nes žemina mus ir paverčia savo įrankiu. Moterys, turinčios geležinę valią, paprastai yra jos sukaustytos.

Mąstantis ir užjaučiantis troškimas veikia, kai kiekvieną mirksnį suvokiame, jog galime rinktis. Liaujamės kovojusios su tikrais sunkumais, mūsų jausmai atvirai kalbina valią, o ši remia tikrus jausmus ir padeda jiems būti išgirstiems.

Galbūt geriau savo nuostatas apie idealią galingą valią pakeisti nuostatomis apie charakterio tvirtumo vientisumą, kupiną begalinės kantrybės, neprievartinio veiklumo, šilumos ir ištikimybės. Kiekviena gali suformuoti *savą valią*, kitokią, pritaikydama prie savo gyvenimo įkvėpimo.

Į valią galime įtraukti visas savo silpnybes, svyravimus, bejėgiškumą. Kiekvienas judesys gali rasti savo vietą ir tegul niekas, ką patiriame, nebus iš ten išmesta.

Mylėti netobulumą

Neturint tvirto, aiškaus noro, neįmanoma mylėti savęs ir įgyvendinti savo svajonių. Pažįstame daug vidinių laikysenų ir kai kurios iš jų leidžia mums pasijusti tikromis burtininkėmis. Toms vidinėms jausenoms irgi reikia mūsų meilės. Visai ne gėda sau pripažinti, kad mums būdingas ir polinkis į betvarkį nerūpestingumą, neatsakingą žaismingumą, aplaidų nenuoseklumą. Kartais mus nudilgina pavydas, kitąsyk – keršto jausmas, užgimsta žemų kėslų. Kiekviena moteris gali kasdien tokia pabūti penkias minutes nepatirdama žalos. Tobulas kilnumas yra ledinis, o meilės kupinas kilnumas šildo mūsų trapumą.

Išmintis pasireiškia ir tuo, kad priimame visus savo polinkius ir jiems nusišypsome. Tamsiosios mūsų prigimties pusės yra vertingos ir vertos pagarbos, nes sugrąžina mus į mūsų ribas ir užkerta kelią į žlugdančią aroganciją. Moteris, įsivaizduojanti, kad gali savyje sutramdyti visa, kas silpna ir verta paniekos, augina pabaisišką moteriškumą.

Šį skyrių pateikiu pabaigoje ne atsitiktinai. Pasitikėjimą savimi galime pradėti ugdyti, kai iš esmės aptartos visos ankstesniuose skyriuose nagrinėtos gyvenimo sritys. Nejaučiančiam meilės sau, savimi pasitikinčiam žmogui būdingas didelis nepastovumas, atlygio ir iliuzijų ieškojimas. Todėl pabaigoje aptariu dabar taip paplitusį dirbtinai išpučiamą pasitikėjimą savimi. Moters orumas žlunga ne tik žeminantis ir atsisakant savęs, bet ir vaidinant pasitikėjimą savimi. Žodžių junginio „pasitikėjimas savimi“ vartojimas šiais laikais nepaprastai paplitęs, man atrodo, kad reikia jį glaudžiai susieti su savigarba, suteikiančia deramą etinį foną.

Pasitikėjimo savimi samprata

Pasitikėjimas savimi, arba savigarba, yra saviugdos karūna, regimiausias moters dėtų pastangų atskleisti savo vidines jėgas pasiekimas. Jis padeda mums žengti į pasaulį, užimti savo vietą jame ir išreikšti savo orumą išoriškai, viešai. Duoda jėgų parodyti save, paruošti savo vidinius išteklius, kad galėtume skleisti savo įsitikinimus, gintume savo laimėjimus, siektume kitų žmonių, kuriuos vertiname, pagarbos sau. O visų pirma mums padeda prisodrinti kasdienybę orumo pojūčio.

Moters pasitikėjimą savimi suvokiu kaip vientisą (kūnišką, jausminį, mentalinį, dvasinį) nepriklausomumą, per kurį pajaučiame turinčios teisę į savo kitoniškumą, džiaugsmą, įgyvendindamos savitą gyvenimo būdą ir savo brandumą, kad ir kas mums

nutiktų. O lydėti jį turėtų jausmas, kad turime teisę gyventi sau ir kad mūsų gyvenimas skirtas ne kitiems, o visų pirma mums pačioms.*

Jausminis pasitikėjimo savimi pagrindas

Orumas visų pirma yra savęs pajautimas, jis randasi iš mūsų jausmų. Protu jam labiau padedame, racionalumas gali tik dėti antstatą ir pagrįsti tai, ką jau jaučiame. Pagyrimai ar objektyvūs įrodymai, dėl kurių galėtume save gerbti, neveikia, jeigu nuolat esame paniurusios. Pasitikėjimas savimi gali įsikurti tik šiltoje ramybėje. Jis mus aplanko, kai išsinešdina gyvenimo baimė, kaltės jausmas ir gėda. Mes nebebijome, kad ko nors neatitinkame; nieko, kas būtų verta papeikimo, nereikia savyje neigti, visa yra verta dėmesio ir rūpesčio.

Savimi pasitikinti moteris lavėja, bet tai nereiškia, kad ji kovoja su savo netobulumu. Ji lengva širdimi seka kvietimu išreikšti save ir atsiduoda šiam vyksmui. Susisiejusi su visko, kas gyva, su prigimtimi, ji nujaučia, kad šioje tėkmėje yra kažkas pirmapradiška ir nesutramdoma. Pažvelgusios į medį, gėlę, skruzdėlę, vaiką, pamatome, kaip kiekviena būtybė su tylia išmintimi pereina raidos etapus ir kiekviename laiptelyje yra tobula.

Daugelis šiuolaikinių moterų savo viduje prarado ryšį su įgimtomis ugdymo jėgomis.

---

* Profesionaliai parašytos literatūros apie pasitikėjimą savimi nėra daug, kiek išsamiau daugeliu aspektų jį nagrinėja Nathanielis Brandenas, jį pateikiu literatūros sąraše. Įdomų požiūrį atskleidžia ir žinomas italų psichiatras Raffaele Morelli, mąstantis labai nekonvenciškai. Žr. R. Morelli *Autostima*, Edizioni Riza, Milano, 1997.

Augimo prigimtyje nėra kančios, lavėjimas gali būti atvėrimas, augimas, stiebimasis į saulę... Nejau iki gyvenimo pabaigos kasdien lyginsime save su tuo, kas dar nesame?

Mergaitės galbūt jau stebėdamos motiną pamato, kad ši niekada nėra savimi patenkinta, jai visad kas nors nesiklosto, todėl ir pačios ima manyti, kad visas gyvenimas tėra ilga tikslų, iki kurių jos dar nepribrendo, siekimo virtinė. Jos augo pratindamosi pastebėti viską, kas dar nepakankamai tobula, visų pirma, kokios jų motinos kritiškos savo išvaizdai.

Sveikas polinkis lavėti mus veda į individualumą ir pasitenkinimą, veikia kaip paskata ir sutvirtina. O nemalšinamas nepasitenkinimas savimi atitolina mus nuo asmeninės laimės ir kūrybinių pasiekimų, nuolat nukreipia mūsų žvilgsnį nuo visko, kuo jau tapome, nes svarbu žiūrėti ten, kas dar nesame. Apsisprendimas pasitikėti savimi yra esminis mūsų asmeninio likimo veiksmas.

Ilgalaikės savigarbos dėmenys

Tikras savo vertės pajautimas atsiranda tik iš ilgalaikės savigarbos, aiškaus savęs suvokimo ir veikia kaip nusiteikimas gerai jaustis pasaulyje, jaučiant savo kūną, charakterį, santykius su kitais, taip pat džiaugsmingas savo nepakartojamumo patyrimas.

Išvardyti gebėjimai, dėl kurių gerbiame save, įrodo, kad šis dvasinis nusiteikimas negali kilti iš sėkmingų rezultatų ir kad pagarbos sau negali sukurti kiti. Nathanielis Brandenas, šios srities pasaulinio garso specialistas, išvardija šešis gebėjimus, kaip matyti iš toliau pateikto sąrašo, aš šiek tiek jį perdariau.

Pasitikėjimas savimi gimsta iš nesąmoningų gelmių, o augant ši laikysena turi virsti sąmoninga, kad galėtų lavėti. Laikytis šios

nuostatos apsisprendžiame laisvai, atsakingai ir visada klostantis naujoms aplinkybėms, tad kalbame apie viso gyvenimo iššūkį. Pasitikėjimo savimi veiksnių daug, apibendrintai juos galime parodyti per kai kurias pagrindines sąvokas.

1. **Pasitikėjimas savimi, teisuoliškumas, nuoširdus ryšys su tikrove:** neiškreipiame faktų savo naudai ir tam, kad pasiguostume, gebame matyti save ir kitus.
2. **Gebėjimas susitelkti į čia ir dabar:** negyvename prisiminimais, apverkdamos praleistas progas, atidėliodamos, planuodamos.
3. **Savo nepakartojamumo pažinimas, gerbimas ir gynimas,** gerbimas visko, kas daro mus ypatingas, ir nesvarbu, ar aplinkiniai mums pritaria, ar ne, pastovumas ir ištvermingumas įgyvendinant savo teises, ištikimybė giliausiems troškimams.
4. **Šiltas santykis su nepageidaujamais savo nepakartojamumo bruožais,** pagarba savo silpnybėms ir pažeidžiamumui, atmetame kaltinimus sau ir tobulumo idealus.
5. **Visiškos atsakomybės prisiėmimas už savo gerovę** nelaukiant gelbėtojų arba gelbstinčių įvykių, nekaltinant aplinkinių ir neieškant kaltų, niekada savęs nevertinant kaip aukos.
6. **Gebėjimas planuoti ir tikrinti save siekiant aukštų, bet realių tikslų:** gebėjimas kurti strategijas, kurios mus stiprina, kad ir kokie būna rezultatai, kruopštus savo žingsnių ir strategijų patikrinimas, pasirengimas mokytis, skirti iliuzijas nuo idealų.
7. **Ištikimybė savo principams, vientisumas:** atsisakyti apsimestinio neišmanymo ir pasitenkinimo, kuris žemina savigarbą, turėti aiškią ir nepriklausomą sąžinę, mokėti prisiimti naštą, atsirandančią iš tokios laikysenos.

8. **Besąlygiškas tikėjimas savo kitoniškumu,** savo nepakartojamumą suvokiame kaip neperleidžiamą teisę ir pagrindinę pareigą; savęs tobulinimo sąvoka pakeičiama tikrumo ir individualių bruožų ugdymo vizija.

Perfekcionizmo demonas

Daugeliui mūsų laikų moterų kiečiausias riešutas – atsisakyti perfekcionizmo. Mintis, kad kada nors pašalinsime visa, kas mumyse yra ne taip, gali mus apsėsti ir veikti it opijus. Ji malšina mūsų skausmą, patiriamą todėl, kad niekada nesame pakankamai sau geros, mat perfekcionizmas mums žada palengvėjimą, kai tikslas bus pasiektas. Tikime, kad būsime apdovanotos už triūsą, kuriuo vis save aliname: kada nors pagaliau būsime tokios, kaip reikia, ir galėsime pagrįstai save gerbti. Mes esame kupinos ydų, bet jeigu pakankamai šlifuosime save, vieną gražią dieną viskas bus gerai! Iš tiesų tai tėra priklausomybė nuo apgaulės, panašios į svaigalų vartojimą. Svaigulyje skandiname savo neviltį.

Perfekcionistiškas savęs persekiojimas neretai atsigręžia ir prieš brangiausius mums žmones. Daug yra moterų, kurios nuolat taiso savo vyrą ar vaikus ir nesuvokia, kad šitaip ardo jų savigarbą ir tarpusavio santykius. Kaip kad negali sau leisti būti patenkintos savimi, taip trukdo šitaip jaustis ir artimiausiems žmonėms. Šitaip moteris gali atstumti partnerį, kuris ją myli, bet nejaučia, kad moteris jį priimtų. Mūsų nepasitenkinimas savimi apkartina gyvenimą ir tiems, kuriuos užvis labiau mylime, padaro nelaimingus mūsų vaikus, įžiebia šeimynines dramas. Perfekcionizmas spiria naikinti visa, ką turime gražiausio, ir šitaip nedviprasmiškai parodo, kur taiko.

Tik atpažinusios savo demoną, apsivilkusį kilnaus siekio tobulinti save ar kitus apdarą, galėsime atgręžti jam nugarą. Visa, kas mums atrodo taisytina, laukia paguodos ir palydėjimo į augimą. Vidinės jėgos, padedančios atsiduoti savo augimui, leidžia daigus iš lėto, palengva, maištingai ir su meile atsisakant seno vaidmens. Čia ir dabar, kiekvieną akimirką vėl galime atmesti perfekcionistinį požiūrį ir pasirinkti savigarbą.

Kai puoselėjamas nepasitikėjimas savimi

Nepagarbos sau neįmanoma atsikratyti galutinai, nes esame laisvos būtybės, kiekvieną minutę priimančios kokį nors sprendimą. Aplinka mums ne taip dažnai padeda, ji neskatina moters pasitikėjimo savimi jausmo.

Atidus, susitelkimo pilnas gyvenimas moterį saugo, o progų save sužeisti tikrai nestinga. Užsislėpęs nepasitikėjimo savimi jausmas būdingas kiekvienai iš mūsų, jis tyko progos ir bendradarbių, kurie kaipmat atsiduria šalia. Toliau pateiktos savybės atveria pirminį gausybės galimybių, iš kurių nepasitikėjimo savimi jausmas semiasi savo niūrios energijos, vaizdą.

Pamąstykime, kodėl šios savybės silpnina mūsų pasitikėjimo savimi jausmą:

- išsiblaškymas, skrajojimas padebesiuose, svaičiojimas;
- praeities gromuliavimas, apsėdimas kurpti planus arba būti susirūpinusiai dėl ateities;
- savęs išsižadėjimas užgriuvus krizinei situacijai, arogancija arba priešiškumas sau (dažnai pasireiškia abu šie požiūriai į save), tai skamba maždaug taip: „Su tuo mane nuvylusiu vaiku – savimi – nenoriu turėt reikalų, nes nepateisina mano lūkesčių“;

- kaltės vertimas aplinkybėms, kaltininko paieškos, gelbėtojo laukimas;
- susitaikymas gyventi be ambicijų ar didelių iliuzijų, nuolatinis svarstymas nesiimant praktiškų priemonių, pakylėtas atsitraukimas nuo mūsų nevertinančio pasaulio; persiėmimas kartėliu;
- mėginimas priešokiais kovoti už save, paskui atsiprašinėti ir nenuosekliai trauktis priekaištaujant kitiems, kad jie savaime nepadaro to, ko trokštame;
- moralinis neapibrėžtumas, smulkios nedorybės, negarbingas elgesys įgyvendinant savo sugebėjimus, savanaudiški kompromisai;
- priklausymas nuo autoritetų, nuolaidžiavimas godumui, žiūrėjimas į savo sąžinę pro pirštus;
- atmestinis požiūris į savo slapčiausius troškimus, žiūrėjimas į kitus su pavydu ar skausmu nuolat lyginant; linksmumo ir pareigos save ugdyti jausmo stoka.

Psichofizinis savigarbos pamatas

Savigarba teigiamai veikia mūsų asmenybę ir daro ją darnią.

Organizmas geba pereiti į įvairias būsenas ir yra sustyguotas su valia: jei norime ilsėtis, jis nurimsta, jei ketiname dirbti, pakirsta ir sužadina savo veiksmingumą; mums panorėjus, organizmas stebi arba dalyvauja įvykiuose. Mes mokame įsiklausyti į kūną, palaikome su juo dialogą, o ne šeimininko ir tarno santykį, todėl kalbame ne apie įsakymus. Puikiai jaučiame, ką išgyvename, todėl tuo pačiu metu galime subalansuoti savo pojūčius ir troškimus.

Jausmų plotmėje vyrauja išsilaisvinimo, giedro nusiteikimo, vilties pojūtis. Net patirdamos spaudimą arba patekusios į labai keblią padėtį jaučiamės saugios. Puikiai atpažįstame neviltį, pyktį, įžeidas, pasipriešinimą, skausmą, bet tuo pačiu metu ieškome išeities, kaip galėtume sau padėti. Liekame atviros viskam, kas gali šiuos jausmus sušvelninti ir apsaugoti mūsų savigarbą. Aiškiai atpažįstame, kada esame reikalingos pagalbos, ir neieškome gelbėtojų, o tik palankių bendradarbių. Svarbu ir tai, kad įžeidimai ar kaltinimai nepažeistų mūsų savivertės jausmo, reikia į juos reaguoti kaip į skaudinantį, bet tik kaip socialinį, išorinį vertinimą. Mūsų ori savijauta lieka nepaliesta. Visi šie reiškiniai aprašyti skyrelyje apie besąlygišką pasitikėjimą savimi.

Mąstant vyrauja akivaizdus mokėjimas įsisavinti, būti smalsiai, nesiliauti ieškoti. Mintys mums paklūsta priklausomai nuo to, ko norime: jei ketiname susikaupti, jos susitelkia, jeigu esame nusiteikusios fantazuoti ar tiesiog kurti, priimti kokį nors sprendimą ar analizuoti tikrovę, mūsų mintys atitinkamai susirikiuoja, kai norime jas paleisti į visas puses, jos išlekia į laisvę. Tai reiškia, kad mokame įvairiais būdais mąstyti, mokame prisiimti ir nusimesti daugybę vaidmenų. Drauge atskiriame tai, kas yra esmiška, ir pagrindinį dėmesį sutelkiame tik į tai, kas mums iš tikrųjų svarbu. Tikslingai ignoruoti nereikšmingas smulkmenas nepaprastai svarbu, tai ne tik gelbsti nuo paviršutiniškumo, bet ir pagreitina mūsų pažintinius gebėjimus. Žinia, norint sužadinti gilesnius mąstymo procesus, reikia praretinti nereikalingas sinapses dėl kitų, spartesnių ir naudingesnių sąveikų. Moters sąmonė, kurioje nuolat knibždėte knibžda visokiausių dalykų, neįstengia nieko prisiminti, o visų pirma pamiršta tai, kas esmiška.

Skurdas, nesėkmės ir prastas išsilavinimas... pasitikėjimo savimi iššūkiai

Pasitikėjimas savimi nebūtinai turi sietis su išsilavinimu, turtu, gerais tėvais ir partneriais, malonia išvaizda, sėkme visuomenės akyse. Kol tuo neįsitikinsime, negalėsime daug nuveikti savigarbos labui. Visi išvardyti dalykai gali padėti, bet nesuteikti pasitikėjimo savimi, lygiai kaip tų gerovių stoka negali jo sugniuždyti. Pasižiūrėkime, ar tai tiesa. Ar galime įsivaizduoti moterį, kuri net ir nepalankiomis, sunkiomis aplinkybėmis elgiasi, kaip nurodyta toliau?

- visada kliaujasi savo sveiku protu (kad ir kokio yra išsilavinimo) ir suvokia, kad moka išnagrinėti gyvenimo jai iškeltus klausimus ir ieškoti sprendimų;
- suvokia savo orumą, savo gyvenimo vertę; moka už save pakovoti ir žino, kad tai teisinga ir būtina;
- jaučia gyvą ryšį su tikrove, neskrajoja padebesiais, neklaidžioja po prisiminimus ar planus;
- pasikliauja visų pirma savimi ir nelaukia sprendimų iš aplinkinių;
- pirmiausia įsiklauso į savo sąžinę;
- turi svajonių ir ambicijų, yra pasiruošusi šį tą paaukoti, kad jų pasiektų, tikrai eina į priekį mažais žingsniais, o jos tikslai yra aiškūs ir pakankamai aukšti, idant atneštų jai laimę.

Daug moterų mėgina pakelti pasitikėjimo savimi jausmą įgydamos aukštesnį išsilavinimą, pasistūmėdamos darbe ir panašiais dalykais, ir tai pagirtina, tačiau tai nesutvirtina vidinio savęs pa-

jautimo. Pasiekimai naudingi, jei sudėtingų tikslų imamės siekti gerbdamos save, o ne bandydamos ką nors įrodyti arba pataisyti savo silpnas vietas.

Kitoniškumo klausimas

Kitoniškumas apima visas sritis: kiekvienos moters savitas jautrumas, saviraiškos ir bendravimo būdas, individualus estetinis skonis, savitas santykių kūrimo stilius, savas būdas mokytis, linksmintis ir veikti... vardyti galėtume ir toliau. Šie dalykai yra šventi, neliečiami. Trypti šias savitas savybes yra pažeidimas, sukeliantis virtinę žlugdančių pasekmių. Jeigu nukrypstame nuo savo kelio, nepaisome savo pašaukimo, išduodame savo tapatybę vien todėl, kad norime supratingumo ir kitų palaikymo, patina aptraukiame skaidrų savo sąžinės orumą ir virstame dirbtine, todėl neetiška asmenybe.

Mūsų raida pasiekia svarbią viršūnę, kai apsisprendžiame visa širdimi mylėti savo unikalumą ir prisiekiame jam ištikimybę pasiruošusios atsisakyti didesnių dalykų, pasirengusios priimti aplinkinių kritiką, nutraukti santykius, jei nesame gerbiamos. Tad pasitikėjimas savimi – turtas ne bailioms širdims, jis užgimsta iš bekompromisės akistatos su visomis kliūtimis, iš santykio su tikrove, dažnai iš konflikto su artimųjų lūkesčiais. Kai apsisprendžiame būti pasitikinčios savimi, neprošal žinoti, kas mūsų laukia šiam kely. Prarasime palankumą žmonių, kurie nėra pasiruošę mūsų gerbti, bet įsigysime kitų draugų. Tų, kurie nori mylėti orumo kupiną moterį, tų, kurie myli mūsų sužydėjimą.

Ilgas kelias į natūralų grožį

Tik pradėjusios gyventi, įsiklausydamos į savo tikruosius impulsus, moterys suvokia, kad tampa natūralios, kupinos nuostabaus, paprasto orumo. Tik atradusios ryšį su savo tikrumu, jos pasidaro gražios, įkvėptos ir karališkos.

Kaip paukštis susisuka lizdą (gyvūnai tai daro instinktyviai tobulai, nesvyruodami ir tvirtai), taip moteris atsiduoda savo išskirtinumui ir išlaisvina visas savo galias. Tai pasakytina apie viską, ko imamės visa širdimi, įsiklausydamos į pašaukimą, nes kiekvienas nuoširdžiai padarytas pasirinkimas padaro mus nepaprastai gabias ir leidžia viską atlikti iki galo išnaudojant vidines jėgas. Meilė tam, ką jaučiame esant savo autentiškumo išraišką, yra patikima vedlė ir mokytoja. Kai veikiame susivokusios ir atsidavusios, taurėja ir išsiskleidžia mūsų protiniai gabumai.

Šis kelias prasideda labai ankstyvoje vaikystėje. Kai kurie vaikai iš prigimties yra baikštūs, jautrūs, pažeidžiami skausmo, reikalingi paramos, o kiti ramūs, ištvermingi, linksmo būdo. Klaidinga manyti, kad mūsų pasitikėjimo savimi jausmas syja su didesniu ar mažesniu jautrumu arba prigimtiniu nepriklausomumo jausmu. Trapios, pažeidžiamos ar kitokių problemų slegiamos merginos, kurios nėra itin apdovanotos, iš anksto nepasmerktos gyventi primityvų gyvenimą, o ištvermingoms arba nepaprastai sumanioms mergaitėms nėra visi keliai atverti. Kiekvienai pasitaikys skirtų kliūčių pagal jos talentą ir silpnybes, mat kiekviena stipri vieta drauge yra ir spąstai, ir kliūtis, kiekvienas sunkumas yra tiek nauja galimybė, tiek iššūkis pasikeisti. Visapusiškai talentingoms merginoms dažnai nesinori gilintis ir atradinėti savo vidinių lobių, jos mieliau renkasi greitą ir pigią saviraišką, nes joms viskas

puikiai klojasi. Bet jeigu jos nenužengia sudėtingo kelio į savigarbą, negelbsti nei paveldėti pranašumai, nei palankios aplinkybės. Moterys pačios turi atrasti savo nepakartojamumą ir jam atsiduoti, o tai visada pareikalauja aukos. Jos turi stoti į akistatą su savo laikotarpio visuomene ir kultūra, su artimųjų lūkesčiais ir savo polinkiu į lengvą sėkmę ir komfortą, kuris turbūt kiekvieno žmogaus širdyje toks pat stiprus kaip ir troškimas įgyvendinti savo gebėjimus.

Trumpai tariant, subrendusio žmogaus pasitikėjimas savimi formuojasi ne savaime, jis nėra mūsų genų dovana ir negims pats. Auklėjimas gali padėti, bet negali palaikyti šio jausmo. Todėl kelias yra ilgas ir duobėtas, nes savo siekius privalome derinti su savo gyvenimu, santykiais, darbo sąlygomis ir visais socialinio gyvenimo veiksniais. Kalbame apie asmeninį pasirinkimą, apie gyvenimo stilių ir ilgalaikį nusiteikimą asmenybės, kuriai nuolat tenka rinktis iš įvairių galimų gėrio apraiškų ir vertybių, o tai daryti jai nurodo savigarba.

Atrasti save

Į mūsų nepakartojamo talento atradimą veda nematomi laiptai, tylūs kvietimai, todėl reikia akylai žiūrėti ir jautriai klausytis. Kai esame mažos, mūsų atradimai priklauso nuo suaugusiųjų įsiklausymo, buvimo šalia ir supratingumo.

Iš pradžių rodome akimis ir be žodžių. Šaukiamės mamos, tėtės, brolių ir seserų, žmonių... Jeigu jie įspėja mūsų paslaptį, mūsų raumenys atsileidžia, pailgėja ir sušyla, kraujotaka smagiai srovena, širdutė plaka kupina pasitikėjimo ir saugumo pojūčio. Ankstyvoje vaikystėje mūsų organizmas iš esmės yra kone vien

reakcija į troškimus, leidžiančius mūsų kūnui gyvuoti. Kova už save yra įgimtas polinkis, galingas ir instinktyvus it alsavimas. Norime būti tuo, kas esame, ir šis noras egzistuoja nuo kur kas senesnių laikų, nei pradedame suvokti, kas esame.

Tačiau šį polinkį į savo rankas paima mūsų globėjai. Jau nuo pirmo gyvenimo mirksnio mūsų gyvybė priklauso nuo būtybės, kuri mums reiškia viską. Vaikiško pasitikėjimo savimi užuomazgą galime pasiimti į brandų gyvenimą tik su sąlyga, kad jis nebuvo sugriautas, pašieptas, nubaustas. Vaikiškas orumas yra galingas ir sykiu trapus, lyg nepaliestas prasiskleidęs žiedas. Jeigu augome kaip gūdžiame miške, mūsų širdyje polinkiai išdrikę, troškimai sugniuždyti. Išmokome trokšti be rankų, be akių ir ausų, be proto ir širdies. Troškimas kelyje į kitą žmogų pasimetė, jį prarijo nesąmoningumo požemis ir dabar jis neranda kelio į šviesą, į saulę. Jis nevirto mūsų asmenine pastanga, ambicingu, sumaniu išradingumu. Mūsų protiniai gebėjimai trumparegiai, nebeįstengia mūsų vesti.

Galbūt kitas mūsų niekada neklausė, galbūt mūsų niekas nepalydėjo į savęs atradimo kelią. Nepastebėtas išskirtinumas prilygsta brangakmeniui, nugrūstam kažkur tarp beverčio šlamšto. Esame įsitikinusios, kad mūsų unikalumo tiesiog nėra arba jis menkavertis. Tad kam dėl jo kovoti? Netikime savo troškimais, todėl niekada neateina jų eilė pasireikšti. Nėra laiko, lėšų, jėgų...

Trokšti, vadinasi, siekti, mylėti, ieškoti, šitaip atsiskleidžia norinčios gimti būtybės užsidegimas. Troškimas pasitikėti savimi, turėti vidinių galių, kurių suteikia tik savigarba, yra vienas stipriausių troškimų, nes jis veda į mūsų pačių atsiskleidimą. Be pasitikėjimo savimi gyvenime negalime pasiekti nieko mums svar-

baus, o kitaip gyventi nenorime. Daugių daugiausia sutinkame egzistuoti ir su tuo susitaikome, nors mūsų toks gyvenimas toli gražu netenkina.

Niekas visa širdimi netrokšta vien egzistuoti. Daugelio moterų depresija yra pražuvusios savigarbos gedėjimas, savo stipraus troškimo būti oriai kapo kaltinimas. Kodėl šis kaltinimas toks gailus? O todėl, kad karštas troškimas nėra miręs, ir mes puikiai žinome, jog galime jį iškasti ir atgaivinti, bet šito nepadarome.

O širdis nesudūlėjusi, ji laukia, lauks iki paskutinio atodūsio, nes niekada nėra per vėlu.

Smūgiai ir pasekmės

Giliai mūsų sieloje pinkles rezga daugybė nesąmoningų įsitikinimų ir jie mus žaloja. Jeigu neatsikratysime kartėlio, prisikaupusio mūsų savivokoje, troškimai gali amžiams nutilti. Nusivylusio, įžeisto, slopinto vaiko sieloje ir kūne nusėda daug sunkių, košmariškų pojūčių ir jų nelengva atsikratyti. Taip pat suaugusi moteris gali vis dar jaustis ir mąstyti kaip vaikas, kurį pasaulis apgavo, išnaudojo arba apleido. Iš esmės galima pastebėti, kad čia visų pirma viešpatauja du pagrindiniai požiūriai arba nusiteikimai, kurie ir užnuodija dvasinę būseną:

- mūsų troškimai nebuvo suprasti ir išgirsti, todėl nepasitikime, kad gyvenimas mus parems;
- mūsų neišmokė manyti, kad esame gabios ir privalome veikti dėl savo gerovės, todėl dabar, būdamos suaugusios, iš savęs nesitikime veiksmingos pagalbos.

Taip pat visuomenė nepalaiko gilesnių, ypatingų ir asmeniškų troškimų. Spaudimo būdų, kurie mus veikia, yra begalė, tad išvardysiu tik dažniausiai pastebimus:

- visuomenėje viešpatauja reklama, skatinanti tik rinkai svarbius troškimus (troškimai, kuriuos gali patenkinti tam tikras daiktas ar paslauga); tad kyla pavojus savo perkamąją galią sutapatinti su savigarba;
- nesame pratusios trokšti dalykų, kurių dar nėra (vaizduotės kastracija);
- moterims skirta reklama verčia jas savo nepakartojamumą pabrėžti per kosmetiką, madą, namų interjerą ir panašiai, bet pagrindinės yra mūsų nematomos savybės;
- skubos visuomenė atima iš mūsų troškimus, reikalaujančius daug laiko, kantrybės ir tikėjimo;
- dėl tradicijos (apdainuotasis moters uolumas) įtakos mes pačios garbiname savo veiklumą, užuot ieškojusios, kaip galėtume save atskleisti.

Stipriosios vietos kaip pavojus

Stipriosios vietos yra tie atramos taškai, kurie neleidžia mums būti nuolaidžioms, daro atsparias spaudimui ir prievartai. Aiškiai jaučiame, kad jas turime, todėl stipriosios mūsų vietos yra svarbus vidinės tvirtybės šaltinis.

Talentą pražudome ne tik jo nepaisydamos, pajuokdamos ar užslopindamos. Mergaitė gali prarasti stiprų ryšį su savo talentu, jeigu tėvai ją pratina prie dirbtinio kuklumo, taip pat jeigu jos talentu giriasi ir turi iš jo naudos sau. Šitaip jie pasisavina tai, kas

nėra jų nuosavybė, o vaikas praranda teisę į įkvepiančią ir paslaptingą savo šerdį. Kodėl? Todėl kad kalbame apie pašaukimą, kuris turi būti pasirinktas tik to žmogaus esybei išskleisti. Savanaudiškas ir prekeiviškas požiūris neturi vyrauti ir daryti įtakos apsisprendimui. Talentas įkvepia ir nukreipia, jeigu esame susitelkusios į šios dovanos šventumą, jeigu suvokiame, kad ji yra aukščiau už mus, kad jos neįmanoma pirkti ir parduoti. Mergina gali išsaugoti šį santykį su savimi, jei tėvai pagarbiai elgiasi su jos talentu.

Tai, žinoma, nereiškia, kad talentas neturi būti uždarbio šaltinis, tačiau visavertiškai pradeda gyventi tik iš tvirtos vidinės nuostatos. Talentas gyvuoja iš tiesos apie save ir todėl jam kenkia dirbtinis kuklumas, bet drauge jis laikosi ir iš nuoširdaus atvirumo, tad jam kenkia arogantiškumas. Abiem atvejais matyti, kad jauną moterį talentas padaro laimingą tik tuomet, jei šis pojūtis išryškina jos kitoniškumą ir drauge priartina prie žmonių. Čia kalbame apie subtilią pusiausvyrą tarp kuklumo ir išdidumo, per kurią mergina gali įtvirtinti savo charakterį, bet kartu lieka prieinama dialogui, įgalinančiam nuolat dvasiškai turtėti.

Talentas padeda susikaupti į mums svarbius dalykus, o priklausomumas nuo kitų nuomonės atskiria nuo vidinių gairių. Supratusios, ką sugebame ir norime pasiekti, galime nusigąsti, nes esame įtraukiamos į nenuspėjamas situacijas, naujus iššūkius, į trintį su aplinka, kuri mums dažnai nepritaria, nes išsiveržiame už mums skirto vaidmens ribų. Tačiau talentas neturi tapti tvirtove, dramblio kaulo bokštu, nes jame sunykstame pagautos vienatvės ir pakylėtos savo likimo vizijos, kamuojamos nereikalingo skausmo, nors jis anaiptol nėra privalomas didelio talento palydovas.

Tariamas, dirbtinis pasitikėjimas savimi

Svarbu žinoti, kas nėra pasitikėjimas savimi, kad nedėtume pastangų eidamos klaidinga kryptimi. Nūnai mus supa daug tariamai ryžtingų ir pasitikinčių savimi vyrų ir moterų, prieš kuriuos pasijaučiame mažos, silpnos ir nieko negebančios. Tačiau jų laikysena neverta mūsų pavydo ir pastangų. Smulkiau panagrinėsiu šiais laikais sparčiai plintantį iškreiptą moters pasitikėjimo savimi jausmą.

Dirbtinai ryžtinga ir tvirta moteris tokia yra kaip tik todėl, kad neįstengia, nenori iš tikrųjų būti pasitikinti savimi. Jos gaivališkumas tėra sumeluotas, dažnai puikiai suvaidintas. O tariamas pasitikėjimas savimi dangsto kritišką būklę: vidinę bejėgystę, baimę stoti į akistatą su pačia savimi. Moteris slepia savo kritišką būklę nepaisydama to, kad jos nuoširdus vidinis savęs pajautimas atsidūręs „reanimacijos skyriuje“. Iš esmės ji nepripažįsta savo nykimo, nėra pasiruošusi atsisakyti regimybės ir savęs apgaudinėjimo. Ji kur kas stipriau prisirišusi prie savo efektingumo, kurį priima kaip vidinį savęs pajautimą, ir net didžiausios kančios ištikta nėra pasiruošusi su užuojauta įsiklausyti į savo širdį. Šitoks elgesys veda į išsekimą, mat reikalauja didžiulės energijos palaikyti susikurtą įvaizdį. Sumeluotas pasitikėjimas savimi semiasi syvų iš nenumaldomai džiūstančio šaltinio. Užuot ko nors griebusis, kad išgelbėtų savigarbą, moteris iš paskutiniųjų kaunasi su tiesa. Šis procesas gali tęstis ilgus metus. Paprastai aplinka jo neatpažįsta, priešingai, savo reakcijomis jį net skatina. Pavaldumas, pritarimas ir sėkmingas aplinkinių mulkinimas tiekia moteriai „dirbtinį maistą“ ir juo ji gali penėti savo egzistencinę tuštybę.

Tariamo pasitikėjimo savimi scenarijus

Netvirtai besijaučianti moteris kiek išgalėdama įsijaučia į savo sumeluotą nepažeidžiamumą ir paprastai pasiekia didelės sėkmės visuomeniniame gyvenime. Sutikusios tokią asmenybę, turbūt nustembame, kad jai nebūdinga nė kiek sudvejoti ir ji nepaprastai pasitiki savimi. Dažnai tokiai moteriai pavyksta valdyti tuos savo artimuosius ar pavaldinius, kurie nesuranda jėgų pasipriešinti.

Kasdien ji mėgina atlikti savo ryžtingą ir tvirtą vaidmenį, kuriam būdingi tokie bruožai:

- Jai viskas išsyk aišku, ir tegu dedasi aplink kas tik nori, jos sprendimas nepaklibinamas. Ji visada iškart žino, kas yra gerai ir kas blogai.
- Ji visada apsisprendžia akimirksniu arba nepaprastai greitai. Ji mąsto tik taip, kad priimtų sprendimus.
- Dvejones, netikrumą ir apdairumą ji niekina, žmones skirsto į mėmes ir asmenybes, ji, be abejo, – asmenybė.
- Erelio žvilgsniu ji aprėpia visa, už ką būtų galima kitam papriekaištauti. Priklausomai nuo temperamento tokia moteris gali elgtis kandžiai ir šaltai arba irzliai ir šiurkščiai, kartais savo laikyseną gali slėpti atlaidaus pranašumo skraiste. Čia gali būti begalė variantų, šiaip ar taip, ji visada mėgaujasi tuo, kad kiti jaučiasi kaip ant adatų. Jos agresyvumas ne visada šiurkštus, dažnai nematomas ir elegantiškas.
- Jai svetimos abejonės ir savikritika, bet koks kritiškas pamąstymas apie save nereikalingas. Jokių kitų variantų negali būti, jos pažiūros – lyg tvirtovė be durų.

- Jos mintys visada nukreiptos į tikslą: kaip ką pasiekti, kaip įrodyti, jog ji teisi, kaip nuginkluoti priešininką, kaip apdovanoti ar sugėdinti žmones, kad šie pasiduotų, kaip pakeisti faktus, kad ji pasirodytų palankioje šviesoje, kaip išvengti savęs patikrinimo.

Liūdna tariamai savimi pasitikinčių žmonių pabaiga

Jų požiūrį į tikrovę lemia greitas, momentinis įvertinimas, nes tokios asmenybės nemoka pakankamai ilgai, įžvalgiai, visapusiškai stebėti. Ilgai laikytis pažiūrų nepajėgia, todėl jų išvados visada netikslios, lūkesčiai, žiūrint iš ilgalaikės perspektyvos, nepatikimi, o sprendimai neadekvatūs.

Aprašytas tvirtumas kyla iš nenoro matyti ir atsižvelgti į sudėtingą tikrovę ir aibę veiksnių, darančių įtaką įvykiams. Ribotas žvilgsnis į reiškinius ir dirbtinai susikurta gyvenimo kontrolė (valdymas) išugdo tariamą visažinystę. Požiūris į pasaulį pasidaro aiškiai savanaudiškas, manipuliacinis, visų mąstymo procesų akstinas yra klausimas, kaip pasiekti savo. Vyrauja pyktis, nekantrumas ir agresyvus santykis su aplinka, pasitaiko ir labai žavingų tokios laikysenos atmainų. Protiniai gebėjimai šlubuoja, tiksliau, nukreipti tik į labai ribotas sritis, vaizduotė paralyžiuota, įkyrios idėjos užvaldo visą minčių erdvę, taip pat jausmai suka ratus aplink tuos pačius privalomus šablonus (arba atitiksi mano reikalavimus, arba būsi atstumtas; arba man paklūsti, arba esi prieš mane; arba mane paremi visiškai, arba manęs tau nereikia ir nepriimsiu tavo pagalbos), kiekvienam reiškiniui reikia prilipdyti etiketę su įvertinimu, kad toji asmenybė pasijaustų savo įsivaizdavimų apie savo besąlygišką įspūdingumą viršūnėje.

Tokio žmogaus silpnybė atsiskleidžia, kai jis atsiduria nesuvaldomoje aplinkoje ir ši gali jį sugluminti arba atmesti. Jis gali apsijuokti, atsiradus stipresniam už jį, gali sutrikti chaose, kurio neįmanoma sutvarkyti pagal jo lūkesčius. Tada į dienos šviesą iškyla nesusivaldymas, panika, priešiškumas, beviltiškas įsižeidimas... Tironas susmunka ir jame tūnantis pažemintas vaikas gailiai pravirksta ir padūksta.

Savimi tariamai pasitikinti asmenybė nepaleidžia savo minčių į laisvę ir elgiasi pagal privalomus šablonus, visada vartoja vienodus žodžius. Kadangi taktikos repertuaras nepaprastai ribotas, ji negali būti sėkminga, ypač šiuolaikinėje nepastovioje visuomenėje. Vaidinamas nepažeidžiamumas yra nepaprastai trapus ir visada dangsto pamatinį nebrandumą, o šis anksčiau ar vėliau iškyla į paviršių.

Kai tai įvyksta ir tariamas ryžtingumas sustreikuoja, pasipūtusi moteris būna priremta prie sienos. Kaip jai pakeisti veikimo būdą, jeigu ji susiorientuoja tik tada, kai visi jai paklūsta? Jeigu ji patiria sutriuškinimą, pažeista savimyla ir sugriautas tvirtumas susilieja į destrukciją ir savinaiką. Paaiškėja, kad ji kupina paniekos ir rūstybės sau: jei neįstengia valdyti tikrovės, vadinasi, nusipelno sunaikinimo.

Aprašomos asmenybės žlugimas ne visada toks akivaizdus, nes vyksta giliai sieloje, o ne viešumoje. Daug moterų, įsitraukusios į šį vaidmenį, netrukdomos nugyvena visą gyvenimą ir sutrypia savo kelyje pasitaikiusius gležnus žmones, sėkmingai pakyla socialiniais laiptais ir pasiekia didelių rezultatų įstaigose, kuriose įgyvendina savo tvirtą laikyseną, bet visa tai pasiekiama sumokėjus didelę kainą.

Galime stebėti, kaip liūdnai savo kelią baigė ne tik regimai galingi, valdingi, drąsūs verslo ir politikos pasaulio atstovai, bet

ir daugelis moterų, kurios diktatoriškai įsitvirtina tik tarp savo namų sienų. Ir vos tik jas palieka jų žeminti žmonės, paaiškėja, kad be pavaldinių jos visai nepajėgia gyventi. Kartais jos iškart susiranda pakaitalą, bet jei nepasiseka, tada išryškėja, kad tokios moterys yra visiškai bejėgės. Nemoka nieko kito, kaip tik įsikandusios kartoti ir ginti savo teisybę, nepaisydamos kančios ir atšiaurios vienatvės. Visą gyvenimą trukusiame mūšyje dėl regimybės jos suluošino savo gebėjimą prisitaikyti, išsekino minties, jausmų, dvasios klodus.

Panašių moterų neatlaidus ir regimai nenugalimas pasitikėjimas savimi slepia liūdną tiesą: be prisimesto vaidmens jos nieko neturi.

Tikras pasitikėjimas savimi ir savigarba

Iš tikrųjų savimi pasitikinti moteris ugdo meilės kupiną ryšį su tikrove. Ji gerbia, stebi, regi begalinį kūrinijos ir žmogaus painumą. Ji suvokia, kad gyvena supama nesuvaldomų jėgų, jos yra tokios netikėtos ir nesutramdomos, jog su jomis gali tekti kaktomuša susidurti, derėtis, taikytis, bet ji negalės jų šokdinti pagal savo užgaidas. Pasaulis jai – nuolat nauja mįslė, iššūkis, paslaptis. Panašiai elgiasi patyręs botanikas, atsidūręs nepažįstamam krašte, – panūsta jį pažinti. Dairosi, spėlioja, skiria tyrinėjimams daug laiko, na, tiek, kiek prireikia, sklidinas tyrėjo aistros ir geležinės kantrybės kaip žmogus, įgudusiais veiksmais atliekantis juvelyrinį darbą.

Atvira moteris, susidūrusi su kliūtimis, suvokia, kad teks sukarti ilgą kelią, kol tikslas bus pasiektas, todėl jai prireiks įvairių strategijų, nes viskas nuolat kinta. Ji atvira naujiems įspūdžiams,

geba nustebti ir gėrėtis it vaikas. Nebijo padvejoti pasiekusi kryžkelę, gerbia savo lankstų neryžtingumą, svyravimą, kai svarsto įvairias galimybes. Neryžtingumas yra lankstus, nes atveria galimybę pakeisti kryptį, todėl prieš priimdama sprendimą moteris leidžia sau suabejoti, ir kaip tik todėl jos apsvarstyti ėjimai yra tvirti, tiksliau, jai visiškai aišku, kodėl taip pasirinko. Mat žino, kaip šį sprendimą išnagrinėjo, pasitiki juo, tiksliau, suvokia, kurie argumentai gali ją įtikinti pakeisti požiūrį, o kurie – ne.

Daugybė jutimo organų jutiklių, laisvi keliai smegenyse susidaryti jungtims, gausi pojūčių įvairovė, atvirumas naujiems dalykams... visa tai įgalina visiškai išnaudoti žinias bei vaizduotę ir padeda atsiskleisti mūsų protiniams gebėjimams.

Priverstinis kuklumas kenkia

Kuklumas, kokį žinome iš vakarietiškos auklėjimo tradicijos, neleidžia moteriai lavėti, todėl negali būti laikomas susižavėjimo vertu charakterio bruožu. Kuklumui stinga sveiko maištingumo, skatulio mėgautis savo talentais ir teisės į saviugdą suvokimo. Slopinantis kuklumas nukreipia moterį į susitaikymą su nepritekliumi ir pažeminimu, į savo sąžinės atsisakymą, į troškimų nebylumą. Minint žodį „pažeminimas“, reikia iškelti klausimą, prieš ką moterys turėtų nusižeminti dėl savo gerovės ir kodėl. Kas yra tas žmogus, vyras ar moteris, kuris pagrįstai gali reikalauti, kad jam paklustume? Atsakymas paprastas: tokio žmogaus nėra. Vienintelis etiškai pagrįstas autoritetas yra mūsų sąžinė.

Kuklumas įgyja saviugdos vertės tik tada, kai pasireiškia kaip dėkingumas už viską, ką turime, kaip gebėjimas ko nors atsisakyti dėl gyvenimo pilnatvės. Šia prasme tai reiškia, kad mokame

pasitenkinti akimirkos pilnatve, tačiau neišsižadėdamos troškimų ir didžių svajonių, nepažeisdamos savo orumo. Tokį kuklumą galime palyginti su ekologiniu sąmoningumu, kai, užuot valgiusios vartoti skatinančią nuodų gausybę, pasitenkiname kukliu maistu, taupome vandenį ir energiją iš meilės gamtai, kurios vaikai esame, ir dėl švaresnės gyvenamosios aplinkos, kuria mėgaujamės, atsisakome apsipirkinėti savaitgaliais ir mieliau imamės daugiau laimės suteikiančios veiklos. Pozityvus kuklumas taip pat gali būti laikomas atvirumo, pripažinimo, kad visa, ką esame suvokusios, niekada nebus išbaigta, sinonimu, bet jo šerdis kupina orumo.

Kiekviena moteris trokšta, kad į ją būtų atsižvelgiama, svajoja būti savimi pasitikinčia asmenybe, būti įtakinga, jausti, jog jos kitoniškumas yra šio to vertas ir kiti ją pastebi, vertina, gerbia. Šis akstinas yra didžiulės energijos šaltinis, ir ką tik šiais laikais išdarinėja moterys, kad tik jį patenkintų: ko tik nepadaro, idant pasirodytų ekrane, filmuose, žurnaluose! Jeigu šios jėgos nenukreipiame reikiama linkme, tai primena upę, kuri nemaitina drėkinimo sistemos: vanduo išsilieja ir ima viską naikinti savo kelyje. Stiprus noras daryti įtaką mėgina priversti aplinką mus pastebėti. Kai kurios moterys ieško pagyrų už savo veiklą, kitos – žavėjimosi savo drąsa, trečios – baisėjimosi, kaip jos išdrįsta taip įžūliai gyventi, o dalis nori sukelti aplinkinių pavydą. Šiaip ar taip, mes trokštame būti tos, kurias pastebės.

Dažnai moterys nesuvokia ieškančios tik įkvėpimą suteikiančio vidinio savęs pajautimo. Jos medžioja pojūtį, o ne procesą. Įstabus apdovanojimas, didelė sėkmė, pergalė sukuria nuostabų jausmą. Tik keblumas tas, jog tai tėra išorinis įvykis, o jis praeina, drauge išnyksta ir jį lydintis jausmas. Troškimo būti gerbiamai neįmanoma šitaip patenkinti, nes tada mums kasdien turėtų nutikti

įstabių įvykių, pripažinimą keisti pripažinimas. Iš žymių žmonių biografijų žinome, kad pergalės jausmas širdyje gyvena trumpai, paskui jį turi pakeisti naujas savo vertės ir galingumo įrodymas.

Kiek iš tiesų esu verta?

Vidinis savęs pajautimas yra nepaprastai intymus dalykas, kiti gali jį paveikti tik tą akimirką, o poveikis visada laikinas. Aplinkiniai žmonės gali mus guosti, drąsinti, girti, žavėtis mumis, bet mūsų požiūris į save, mūsų tikrasis savęs pajautimas anksčiau ar vėliau grįš į mūsų asmeninės savigarbos ribas. Kai stovime prieš savo vidinį veidrodį, negelbsti jokie išoriniai palaikymo žodžiai. Moterys, pelniusios šlovę ir gavusios aukščiausius apdovanojimus bei didžiausią pripažinimą, pasiekta sėkme negalėdavo sau ilgam padėti, jeigu būdavo apniktos depresijos ir apie save buvo siaubingos nuomonės. Kiekviena nauja nesėkmė jas dar stipriau gniuždė, nė viena nauja sėkmė jų nepagydė. Mūsų pačių savigarba pagauli tik tam, ką mes pačios apie save manome. Teisėjas, visada tariantis paskutinį žodį, yra mūsų vidinis balsas. Galbūt jo negirdime, bet jo nuomonę galime suprasti iš nusiteikimo, kuris mus apima paklausus: *Kiek iš tiesų esu verta?*

Strategijos, tirpdančios savigarbą

Tikras pasitikėjimo savimi jausmas gali tarpti tik tada, jeigu išmoksime atsisakyti sprendimų, kurie mus menamai apgina, o iš tiesų silpnina. Ankstesniame skyrelyje parodėme beatodairiškas strategijas, kuriomis vadovaudamosi kai kurios moterys palaiko menamą pasitikėjimo savimi jausmą, čia panagrinėsiu kelis že-

minančio elgesio, kuriuo siekiame kitų susižavėjimo, modelius. Sveikas moters mokėjimas atskleisti savo gabumus yra sudėtingas dalykas, o pigių greitų būdų daugybė ir jie mums siūlosi kiekviename žingsnyje.

Žeminančių strategijų esmė ta, kad geidžiame pasirodyti, bet kartu nenorime susilaukti priekaištų, kuriuos išprovokuoja mūsų puikavimasis, mes nenorime rizikuoti kitų pritarimu. Į žabangas patenkame todėl, kad visi gynybos būdai dar labiau ardo jau ir šiaip menką savivertę. Jeigu atkakliai taikome pakaitinius elgesio modelius, ilgam atsisakome savigarbos. Apžvelkime kai kuriuos iš jų.

Sumeluotas kuklumas yra tariamas tvirtumas, už jo slypi troškimo būti gerbiamai ir įvertintai slopinimas, nes pačios save įtikiname, kad mums visiškai nerūpi joks pripažinimas, pagyrimas ir dėkingumas. Norime gyventi taip, tarsi nieko nesitikime ir atiduodame visas savo jėgas, dar ir neatlygintinai. Panašus yra beribis paslaugumas, begalinis susivaldymas, visiškas atleidimas už kaltes ir išnaudojimą, neįtikėtinas susitaikymas be kruopelės pagiežos, įsižeidimo ir įsiskaudinimo. Didelis apdairumas taip pat yra priedanga. Geidžiame būti priimtos, geidžiame, kad kiti mums būtų atlaidūs, nenorime atvirai reikšti savo poreikių ir prisiimti atsakomybės už pasekmes, nenorime išprovokuoti kritikos ir būti atstumtos. Priežasčių daug, o tikslas visada panašus: kitų simpatiją perkame taikiu elgesiu, bet jis anaiptol neišreiškia tikrojo mūsų taikingumo. Taikinga laikysena yra energinga, nedviprasmiška, atvira, nes aiškiai gina savo požiūrį, atlaiko ir puolimą, nors nereaguoja agresyviai. Nulenkta galva, nenatūralus, prislopintas balsas ir visą dieną nedingstanti šypsena nėra pats geriausias tikrojo moteriškumo pavyzdys, kyla klausimas, kur pasidėjo sveikas agresyvumas. Tokia laikysena ypač pavojinga tikin-

čioms moterims, nes, viena vertus, išstumia tikrąjį dvasingumą, kita vertus, pasiekia pritarimą, juk aplinka taip mielai apdovanoja moters nuolankumą.

Pasitikėjimo savimi jausmui kenkia ir nuolatinis vengimas stoti į akistatą, begalinis gromuliavimas ir atidėjimas, neva dar nesame pasiruošusios. Iš kur žinome, kad tai ne prasmingas ir išmintingas apsvarstymas? Jeigu toks svyravimas tapo mūsų gyvenimo stiliumi, vadinasi, laukiame, kad aplinkybės apsispręs už mus ir kas nors kitas prisiims atsakomybę už tai, kaip viskas klostysis. Verčiau būsime nekaltos aukos, nei pačios atsakysime už savo (galbūt klaidingus) sprendimus.

Žinau, kad esu nulis

Kai kurios moterys mėgina sau pagelbėti nusižemindamos. Moteris gali nuolat bergždžiai stengtis dėl artimųjų ar draugų ir nesuvokti, kad tai tam tikra prievartos apraiška. Ją mylintis žmogus negali sutikti su jos pačiai sau metamais kaltinimais ir pritarti, jog ji yra nulis, todėl įrodinėja, kad tai netiesa. Šitaip ji pasiekia savo: kiti, o ne ji pati turi vardyti įrodymus, kad iš tiesų yra šio to verta, ir ją įtikinėti, jog jos gyvenimas yra prasmingas. Šitaip išvengia atsakomybės pasakyti tai sau pati ir imtis užduoties išdrąsėti. Mat nuolat neigia savo vertę ir be paliovos ieško žmogaus, kuris galėtų užsiimti jos pasitikėjimo savimi jausmu, priverčia visus, kurie jos pagaili, elgtis su ja globėjiškai, o tai toli gražu nėra sveikas pamatas lygiateisiams, tvirtiems santykiams kurti. Be to, savo įkyrumu ji pradeda varžyti aplinkinius, tad gali pasidaryti atstumianti. Dažnai metų metus kartojasi tas pats scenarijus: ji kaltina save ir kančios kupina veido mina skundžiasi

po ranka pasitaikiusiai draugei ar partneriui, iš pradžių neigia draugiškus paguodos žodžius ir bando įtikinti, kad ji beviltiška, o paskui (pašnekovui pasikankinus įrodinėjant priešingai) pamažu persiima giedresne nuotaika ir padaro išvadą: „Dabar jaučiuosi geriau, tu man iš tikrųjų daug reiški." Kitas epizodas prasidės ir pasibaigs taip pat... Moteris dėl savo savigarbos nėra pasirengusi ką nors daryti ir nori, kad ją gaivintų kiti. Iš kur tai žinome? Nes pasitaikius galimybei ką nors pačiai padaryti, ji sumaniai paaiškina, kad tai tikrai neįmanoma, nes ji nepajėgia arba nemoka, arba tikrai imsis tai daryti vėliau... Jeigu netikėtai pašalinama pagrindinė kliūtis (apie kurią ji kalbėjo, kad viskas būtų kitaip, išnykus tai kliūčiai), ji tuoj sumoja, kaip atsikalbėti. Ji visada mokės sau įrodyti, kad negali nieko pakeisti, nors ir norėtų. Ji geba bendrauti vieninteliu būdu: valdingai, su priekaištu reikšdama savo bejėgiškumą. Ji privalo būti silpna, nes tai vienintelė priemonė, per kurią gali užmegzti emociškai svarbius ryšius.

Svarbūs ir nesvarbūs troškimai

Savigarba mums padeda nepriklausyti nuo kitų, taip pat nuo sveikatos, turto, laimės šeimoje ir profesinės sėkmės, mat orumo jausmas kyla iš mūsų vidaus kaip tyras meilės sau šaltinis. Patirdamos pagyras ar barimą, sėkmę ar žlugimą, vienumoje ar draugijoje, pavargusios ar žvalios, tvirtos ar apimtos dvejonių, galime remtis į jausmą, kad esame vertingos ir gebame gyventi, mus nušviečia ir šildo vidinė liepsna. Šioje šviesoje išvystame savo tikruosius troškimus, jie yra sveiko pasitikėjimo savimi šaltinis.

Trokšti išmokstame. Gimusios esame visiškai nesavarankiškos, daug mėnesių, o paskui ir metų gyvename visiškai priklauso-

mos nuo suaugusiųjų. Pačios savęs negalime aptarnauti, bet galime suprasti, kad prasminga parodyti savo norus, nes kiti supras ir pažiūrės į juos rimtai. Šitaip išmokstame suvokti, kad norus reikia išsakyti ir į juos atsižvelgti, ir tai padaro mus laimingas.

Tačiau turime įsisąmoninti vieną dalyką: skirti nereikšmingus ir giliai širdyje slypinčius troškimus. Svarbu, kad suaugusieji išpildytų didelius vaiko troškimus, o ne atsitiktinius, momentinius, nereikšmingus. Jau vaikystėje reikėtų atskirti tokius norus. Svarbūs ir šventi yra tie troškimai, kurie padeda vaikui lavėti, suteikia jam galimybę pažinti ir išsiugdyti savigarbą. Tokie troškimai vaiką patenkina, nuramina, suteikia saugumo ir savo vertės jausmą. O jeigu pildome jo užgaidas, pamatome, kad vaikas lieka suirzęs, nepatenkintas ir netrukus vėl leidžiasi medžioti naujų menamų troškimų.

Sąmoningumo stokojantys tėvai išpildo visus dukros norus ir neatkreipia jos dėmesio į jos būdo savybes. Tad ji vargiai gali patirti paslaptingą tikro ir didžio noro atsiradimo galią, jaudulingą laukimą būti išgirstai, troškimo išsipildymo pilnatvę. Šiomis dienomis apstu merginų, geidžiančių visokiausių dalykų ir juos gaunančių, bet nepažįstančių savo širdyje giliai slypinčių troškimų ir nežinančių, ką reiškia žodžiai *išugdyti savo sugebėjimus.*

Išryškinti troškimą

Reikia įsiklausyti į save, tada įvertinti savo troškimo svarumą ir pagaliau pasistengti jį įgyvendinti, jeigu jis svarbus. Troškimui reikia laiko išryškėti, jis turi atsiskirti nuo bendro fono ir nušvisti visu skaistumu. Troškimas turi atsiskirti nuo visko, kas panėši į jį, bet nėra jis. Antai galime įsigeisti naujos suknelės,

tada svarbu žinoti, kokios medžiagos, modelio, rašto ir spalvos labiausiai norime, taip pat turime paisyti, kiek pinigų galime jai išleisti. Tik visa tai išsiaiškinusios turime eiti į parduotuvę ir nusipirkti norimą daiktą. Dažnai jau iš anksto atsisakome reikalavimų, savo norų, pastangų, kurių prireiks ieškant norimos suknelės, tad mieliau imame tai, kas guli arčiau. Jeigu šitaip ne tik apsiperkame, bet ir skaitome, dirbame, planuojame savo laisvalaikį ir lankymąsi svečiuose... tuomet visas gyvenimas yra ištisas savęs atsisakymas, nors ir įvyniotas į švaistūniškumą.

Trauktis iš troškimo, vadinasi, trauktis iš vidinės galios, iš sąmonės lauko. Nerimastingumas, išsekimas, susikaupimo stygius... visa tai pasireiškia, kai gyvename nepaisydamos troškimų, ir mūsų kūnas aiškiai pajunta, ką darome. Troškimas yra švyturys tamsią naktį, o prislėgtumas – nuodingas rūkas, kuriame nuklystame ne ta kryptimi.

Norėti laisvai

Turėdamos reikalų su troškimais anaiptol nesame laisvos. Kitų lūkesčiai veikia mūsų smegenis taip stipriai, kad veidrodiniai neuronai (kuriais kito jausmus išgyvename kaip savo) tiesiogine žodžio prasme persiorganizuoja, veikiami šio spaudimo. Antai patirtis, kurią visos esame išgyvenusios: nuoširdus troškimas mus užplūsta ir pripildo džiugesio. Paskui pamatome nepritariantį mylimo žmogaus žvilgsnį ar išgirstame virpantį balsą, kuriame skamba nusivylimas, priekaištas ar augantis pyktis, ir mes akimirksniu persiorientuojame. Silpnumo minutę mūsų troškimo pojūtis gali visiškai pasikeisti... Sąmonė tampa valdoma. Kartėlis, pyktis, nerimas ir kaltės jausmas taip pakeičia mūsų protinius

procesus, jog kelias į troškimą dingsta. Staiga pasidaro nebe taip svarbu išpildyti savo troškimą, siekis nublanksta, o įkvėpimas sunyksta. Iš tiesų savo norų atsisakome kur kas greičiau, nei manome. O ypač pažeidžiamas yra giliai širdy slypintis, bet daugsyk atstumtas troškimas.

Troškimas yra sąžinės pamatas

Galbūt nepaisant visko mums pasiseka išsaugoti ryšį su troškimu. Tada iškyla klausimas, ką esame pasiruošusios ir pajėgiame padaryti, kad jį įgyvendintume? Kas mums padeda išsilaikyti žingsniuojant šiuo keliu?

Tikri norai pasireiškia panašiai kaip sveika sąžinė. Jie nepaperkami ir niekas negali mūsų įtikinti ko nors trokšti, jeigu iš tiesų to negeidžiame, daugių daugiausia kitas gali pasiekti, kad jam nusileistume. Panašiai yra ir su sąžine: jeigu aiškiai juntame kokią nors moralinę pareigą, kiti negali mūsų priversti jos nebejausti. Daugiausia, ką jie gali laimėti, yra tai, kad jų spiriamos nusileistume. Jei toks spaudimas tęsiasi ilgai ir mes nesipriešiname, tada pradedame manyti, jog juntame polinkius, nors jie iš tiesų yra mums įkalbėti.

Sąžinė prabyla droviai, ji ragina imtis priemonių, nurodo, kad reikia griebtis veiksmų, bando paveikti valią, motyvaciją. Taip pat troškimas mus ragina, bando atkreipti mūsų dėmesį, ieško būdų, kaip galėtų būti įgyvendintas. Panašiai kaip sąžinės balso, troškimo galime neišgirsti ir jį nutildyti, bet negalime jo numarinti. Jis nugrims į dugną ir toliau veiks, griaus mūsų tvirtybę lyg požeminė upė, graužianti aukšto, klampioje žemėje pastatyto namo pamatus.

Troškimo ir sąžinės panašumas yra suprantamas, nes tikrieji troškimai yra sąžinės kalba, jos įrankis. Jie gimsta iš savo nepakartojamos prigimties suvokimo, iš poreikių, į kuriuos privalome atsižvelgti, pajautimo, iš gairių nurodomos krypties, kuria turime eiti ir ieškoti. Troškimai trykšta iš spontaniško mumyse besirutuliojančio vyksmo suvokimo ir iš siekio padaryti tai, ką juntame esant mums gera. Per tikrą troškimą atsiskleidžiame tokios, kokios iš tikrųjų esame, nors mums ir sunku pažvelgti į savo troškimų veidrodį. Troškimas neprašo leidimo ir yra sklidinas natūralaus orumo, nes yra asmeninės tiesos ir pašaukimo nešėjas. Erdvė ir laikas jam nesvarbūs, jis įsiveržia į mūsų sąmonę, kai yra pakankamai išryškėjęs, kad jį pajaustume.

Kitų spaudimo pavertimas savo norais gali būti toks veiksmingas, kad tik ilgai dėdamos pastangas pagaliau prisikasame prie savo tikrų pojūčių. Kartais tenka brautis pro sunkius, niūrius laikotarpius, pro visišką troškimų nebylumą, nes tarp įteigto ir tikro troškimo įspraustas neigto kentėjimo, baimės ir nevilties, pro kurią reikia prasiveržti savo jėgomis, tarpiklis. Primesti norai ir vertybės pasiduoda ne išsyk ir mėgsta sugrįžti kaltės jausmo ir baimės pavidalu.

Sąžinės šventumas

Žinoma, galime išmokti nuginti savo troškimus, bet jų prigimtis nuo to anaiptol nepasikeis. Jeigu mūsų sąmonė prikimšta tokių stabų kaip įsipareigojimas, privalomos pareigos, produktyvumas, aplinkinių nuomonė, kaltės jausmas, tuomet troškimai atsilieps dusliai, netinkamai arba nesuprantamai. Jeigu juos slopinsime, turėsime ne troškimus, o tik kliūtis. Panašiai nutinka ir su sąži-

ne: kai jos atsisakome, lieka tik baimė prieš tuos, kurie iš mūsų ją atėmė. Tuomet nebeturime aiškiaregiškos sąžinės, mūsų vidinė erdvė chaotiška ir pavergta, gebame palaikyti tik neaiškų trumpalaikį ryšį su savimi.

Sąžinės užduotis – atkreipti mūsų dėmesį į save. Visa tai, ko niekas negali padaryti už mus, yra sąžinės sritis, nes ji mums nurodo, kokia yra mūsų pamatinė gyvenimo pareiga. Sąžinė stebi, kaip rūpinamės savo gerove, o visų pirma – savo unikalumo pajautimu. Šito už mus tikrai niekas negali padaryti. Šitai mus nukreipia prisiimti atsakomybę, „įsivaikinti“ save, veikti, o tokie veiksmai įgalins gerbti save ir savimi pasitikėti, skatins būti tikrai stipria asmenybe, tvirtai besilaikančia savo teisės į kitoniškumą. Sąžinė mums atskleidžia mūsų gyvenimo paskirtį, nepakeičiamumą, išskirtinumą. Šis neliečiamumo, šventumo pojūtis atveria ir dvasinę sąžinės dimensiją. Susieja mus su kažkuo didingesniu už mus, su kiekvieno gyvenimo šventumu.

Troškimas veikia sąveikaudamas su sąžine, nes nuolat nurodo mums kryptį. Sekti paskui troškimą – tarsi lipti laipteliais, kuriais prieisime savo tikslą. Užuot leidusios būti pagautos to, kas vyko vakar arba turi ateiti rytoj kaip privalomybė ir laukiamas dalykas, gaudome vėją burėmis, paklūstame įkvėpimui ir atsiduodame troškimų šniokštesiui. Per tokį santykį su laiku suvokiame, kad gyvename pagal sąžinę ir kad mūsų vidinė ramybė stiprėja, o kasdienybės nuoseklumas vis akivaizdesnis. Kas nėra susidvejinęs, atskirtas nuo savo troškimų, tas susideda į gyvybingą ir kartu taikų vienį. Tikras gaivališkumas kunkuliuoja nuo troškimų knibždėlyno, nušviesto spindinčios sąžinės.

Kitaip atsisakome sąžinės ir pasitikėjimo savimi. Atskirtos nuo savo esybės tampame paperkamos, įbaugintos, priklausomos.

Esame už savo laiko ribų, tolstame nuo savo galimybių. Esame imlios kiekvienam, kuris mums priekaištauja, kad neatlikome savo pareigos: kaip galime jam atsikirsti, jeigu mūsų sąžinei neduodamas žodis? Kas gins mūsų tikruosius, pagrįstus troškimus, jeigu mūsų pagrindinis autoritetas užleido savo vietą kitam.

Sumeluota švari sąžinė

Pagrindinis sumeluotos sąžinės įrankis yra sumeluoti norai, nukreipti į kitus. Čia svarbų vaidmenį atlieka tėvai, tiksliau, vaikystės patirtys, o vėliau – partneriai ir artimiausi žmonės, kultūra taip pat turi įtakos.

Sujaukta sąžinė nepagarbi ne tik mums pačioms. Ji verčia mus valdingai kištis į savo artimųjų sąžinę. Sutramdyti šį polinkį daugeliui moterų yra itin sunki užduotis. Valdingumas tūno kiekvienoje iš mūsų, tik paprastai (dėl daugelio priežasčių) jis ne toks akivaizdus kaip vyrų. Jis spiria kitus perdaryti pagal mūsų valią, pasisavinti jų vidinį savęs pajautimą, mygti jų sąžinę. Mes dedame pastangas, kad pakeistume jų elgesį, ir šitaip sau žadame pasitenkinimą savimi ir švarią sąžinę dėl atliktos užduoties.

Kito žmogaus jausmų pasisavinimas gali pasireikšti daugeliu pavidalų: vyrą įtikinėjame pagaliau pakovoti už save, sūnų – kad taptų savimi pasitikintis, seserį – kad pagaliau pradėtų mesti svorį... Mums atrodo, jog dalijame gerus patarimus stengdamosi dėl tų žmonių gerovės, o iš tiesų reikalaujame iš savęs sutvarkyti savo brangiausių žmonių savąjį „aš“. Negalime tylėti, negalime pakęsti to, ką jie daro, negalime tiesiog žiūrėti ir nieko nedaryti... Prisiimta našta dėl to, ką jaučia ir veikia kiti, gali tapti tikra katorga.

Despotiška sąžinė ragina mus pagaliau sutvarkyti pasaulį ir pasireiškia per troškimus, nesusijusius su mūsų lavėjimu. Šie menami troškimai suteikia daug vilčių (Jeigu iš kitų išreikalaučiau tai, ko noriu, tai ir aš, ir jie būtume laimingi!), bet iš tiesų negailestingai mus mulkina.

Apžvelkime kelis pavyzdžius ir paklauskime savęs, ar, siekiant šių tikslų, dalyvauja pasitikėjimas savimi.

- Noriu, kad mano vyras rodytų meilę taip, jog pasijausčiau mylima.
- Noriu, kad mano vaikai elgtųsi taip, jog pasijausčiau esanti gera mama.
- Noriu bent kartą būti viešai pripažinta, kad paskui jausčiausi pasiekusi sėkmę.
- Noriu, kad tėvas didžiuotųsi manimi.
- Noriu, kad mano sesuo pagaliau suprastų, jog yra neteisi.
- Noriu, kad mama būtų linksma.
- Noriu, kad mano suaugę vaikai laimingai susituoktų.

Kodėl klaidinga turėti tokių norų? Jau anksčiau minėjome, kad tai nėra norai, kuriuos galime pačios įgyvendinti, jie nukreipti į kitus. Šiaip ar taip, tokie peradresuoti jausmai mus silpnina ir trikdo. Mes išleidžiame iš akių paprastą faktą: kai sutelki dėmesį į kitą, neskiri jo sau. Menami norai dažnai užgožia tiesą apie santykius ir apie tai, kaip jaučiamės juos palaikydamos. Kadangi nesame susitelkusios į save, neturime ryšio su savo tikraisiais pojūčiais, kurie mums palieptų atsitraukti, ir toliau aklai varome savo. Sąžinė niekada neverčia mūsų dėti vilčių ir pastangų į tai, kas beviltiška, tai daro tik sujaukta sąžinė.

Tikri troškimai

Tikras troškimas visada nukreiptas tik į mus, ir įgyvendinti jį galime tik mes pačios. Jis atgaivina mūsų sąžinę, mūsų atsakomybės jausmą sau ir yra dėmesingas viskam, kas mus daro kitoniškas, pasitikinčias savimi ir nepriklausomas. Trumpai tariant, jam esame svarbios mes, kiti jo nedomina. Kiti žmonės turi savo troškimų ir yra patys už juos atsakingi. Vienintelė troškimo užduotis – būti krištolo tyrumo, būti nepaperkamam.

Kaip kad neįmanoma bendra sąžinė (ji yra arba asmeninė, arba jos nėra), taip negalimi ir bendri troškimai. Jeigu norime veikti etiškai, pirma sąlyga yra veikti pagal sąžinę, o tai įmanu tik tada, jeigu veikiame skatinamos tikrų, unikalių, asmeniškai išgrynintų troškimų. Kai mus veda tikras troškimas, mus veda sąžinė.

Jeigu mūsų neveda sąžinė, vadinasi, tai daro kažkas kitas. Bet kas? Arba žmonės, arba vidinis balsas, kuriam jau seniai leidome sau nurodinėti. Tas balsas nepaiso mūsų pojūčių, išsyk jį atpažįstame: jis visada byloja tuo pačiu barniu tonu, lyg girgždanti sena plokštelė. Primena apie pareigas, niukina, kritikuoja, laido kandžias pastabas, žemina, kamuoja. Trumpai tariant, daro mus nelaimingas, gniuždo mūsų orumą, verčia plušėti, plėšytis dėl rezultatų ar aukotis dėl įsipareigojimų, iš kurių mūsų savigarba nieko negauna.

Savo sąžinę galime puoselėti daugybe būdų. Stabtelėkime prie to, be kurio sąžinė apskritai negali gyvuoti: prie akimirkos.

Akimirka kaip vidinės galios erdvė

Akimirka, kuri prabėga nesuvokta, prilygsta dovanai, kurią atidedame nė neišvyniojusios. Kodėl?

Tik šis mirksnis man gali pasakyti, ar esu pavargusi, liūdna, alkana, linksma, trokštu šviesos, geidžiu judėti, juoktis, o gal pabūti viena, patylėti. Tačiau akimirka pralekia pro sąmonę ir sunku ją sučiupti, jeigu neskiriame laiko įsiklausyti į savo vidinį vyksmą. Jeigu sučiuptą žinutę atidėsime vėlesniam laikui, toliau beskubėdamos ją pamiršime. Jeigu taip elgsimės kiekvieną akimirką, valandą, dienų dienas, galiausiai prarasime ryšį su savo troškimais.

Troškimas gali būti didelis, bet dažniausiai jis pasireiškia kaip smulki, vos pastebima užuomina, nurodanti kelią į laimę. Šitaip galime sužinoti, kaip nukulniuoti ilgą kelią, vedantį į didžių troškimų išsipildymą. Išgirskime šimtus tūkstančių mažų norų ir suprasime, kad daug pasiekėme. Antai galbūt troškome, kad mūsų širdyje įsivyrautų ramybė, kai mums kasdien pavyksta padaryti dešimt smulkių veiksmų, dešimt kartų pasirinkti tarp ramybės ir nerimo, pamatome, jog ilgainiui gimsta didelė ramybė, apie kokią svajojome.

Paslaptinga akimirkos galia ta, kad tiesa joje labai akivaizdi. Apsiribojusios viena akimirka, žinome, ką jaučiame, žinome, ko norime. Beje, akimirkoje yra erdvės tai padaryti. Jeigu esame pavargusios, galime tris minutes pailsėti, pasaulis dėl šito nesugrius. Jeigu norime penkioms minutėms nueiti į sodą, nes užsigeidėme vaiskumo ir išvysti naktinį dangų, galime tai padaryti, o visa kita gali palaukti, jeigu mes taip nuspręsime ir pasinaudosime kaip tik šia akimirka.

Jeigu šitaip pasielgsime, kitas penkias ar dešimt minučių mes atsiversime naujiems atradimams. Išgirstas troškimas mūsų laukia ten, iš kur mus pašaukė, idant parodytų tolesnį kelią, į kitą akimirką.

Prarasta akimirka, prarastas orumas

Stebėdamos vaiką, regime, koks jis be galo susikaupęs. Jis visada tuo pačiu metu daro tik vieną dalyką, savo pojūčiui atsiduoda visas. Mažo vaiko šventumas mus sujaudina, jis dvelkia būtybės, susiliejusios su savo veikla, orumu. Iš šito pavyzdžio galime pasimokyti, kad susikaupimas, akimirkos pilnatvė sukuria ypatingą orumą, o išsiblaškymas jį ardo. Per paviršutiniškumą, kuris yra sudedamoji skubėjimo dalis, niekada neįmanoma išreikšti savo gilumo, unikalumo ir grožio. Įsijautimas į akimirką niekada nėra paviršutiniškas, nes toks negali būti: vos tik atsiduodame akimirkai visa savo siela, tampame tikros ir vertingos.

Kai esame viena mintis, vienas jausmas, vienas veiksmas, kai esame vienis akimirkoje, užbrėžiame savo būties ratą ir tampame vienove.

Stebuklas, sutaikantis priešybes

Susikaupus ir atsidavus akimirkai, dingsta priešybės, prie kurių esame pratusios. Nerūpestingumas susilieja su kraštutiniu rimtumu, nes išnyksta susirūpinimas, o ir paviršutiniškas žaismingumas. Gimsta žaismės didingumas.

Mes visiškai atsiribojame nuo supančios aplinkos, iki galo nugrimztame į save, bet drauge, nors ir susimąsčiusios, esame visiškai susijusios su tuo, kas užvaldė mūsų dėmesį, esame įtrauktos į akimirką. Gimsta skirtis ir joje nesame vienišos.

Jaučiamės užtikrintos, jokių dvejonių ir svyravimų, nes esame atsidavusios savo veiklai, todėl esame ryžtingos, kita vertus, patiriame kuklumo jausmą, nes savo valią pajungėme tam, kas

yra aukščiau už mūsų norėjimą. Stebime atvėrusios širdį, pasirengusios išvysti viską, ne tik tai, ką geidautume pamatyti. Gimsta pasauliui atviras sutelktumas.

Šios būsenos neįmanoma nei pelnyti prakaitu, nei užsitarnauti, jos galima tik sulaukti. Ji aplanko mus, kai liaujamės bijojusios, reikalavusios, spaudusios, verkšlenusios, dejavusios ir plūdusios, kad pasaulis nesisuka taip, kaip geidžiame, arba kad nesame tokios, kaip norėtume (tiesą sakant, kalbame apie tą patį reiklumą ir akimirkos atmetimą). Galų gale iš savo gyvenimo išstumiame pasyvumą ir prievartą. Esame dėkingos, nustebusios, energingos ir ramios tuo pat metu. Mūsų sąmonėje įsitvirtina nuostata, kad nebūtina nuolat save taisyti ir nesustojant artėti prie tikslo. Gyventi vien dėl tolimo siekio visada skausminga.

Akimirka turi galios mus priversti susitelkti, ji įsuka chaotišką masę, kuri vėliau taps saulės sistema, paleidžia visas mūsų vidines jėgas reikiamais bėgiais, idant veiktume ir veržtumės į priekį kaip visuma.

Viskas išskaidrėja nepaisant netikrumo ir neaiškumo, nes chaose laikosi šerdis, turinti galią viską rikiuoti. Chaosas nėra klaidinantis ir pavojingas. Tai pirminis judesys, pertvarka, kai galime sustoti ir lukterėti, leisti jai vykti. Stebėti chaosą yra kur kas daugiau, nei šiaip į jį spoksoti.

Žiūrėjimo ir klausymo galia

Akimirka neatsiveria, jeigu jos negerbiame, jei nesame pasirengusios susitikti su kuo nors nežinomu, jei visad žinome, kas, kaip ir kodėl. Visažinis gyvena savo tiesų pasaulyje ir vaikšto nepastebėdamas aplinkinio pasaulio, žmonių, lekia nepajutęs

akimirkos, kupinas pasitenkinimo savimi, karaliauja pasaulyje, kurio nėra. Visažiniui taip pat visada aišku, ką nori iš savęs nulipdyti, įspraudžia save į sąlygas ir standartus, užuot leidęs gyvenimui jį nustebinti. Viena yra žinoti, kas mus slegia, ir nuo to sąmoningai atsiriboti, visai kas kita savo ugdymą suvokti kaip egzaminą, laikomą stebimoms griežčiausios komisijos. Nė viena moteris negali lavėti, sekama nedraugiško žvilgsnio ir klausydamasi balso, kuris nuolat primena, ką ji galėtų atlikti dar geriau.

Tai, kad kažkas nebyliai ir su meile į mus žiūri, turi didelės galios, veikia mūsų kūną, sąmonę ir jausmus. Jei tas žmogus į mus žiūri visiškai susitelkęs, tai mums daro dar didesnę įtaką. Tačiau žvilgsnio galia reikalauja akimirkos, ji gali pasireikšti tik čia ir dabar. Kai kas nors jūsų klausosi taip, tarsi būtumėte vienintelis žmogus pasaulyje, jums pasiseka, jūsų akimirka apvaisinama pirmojo sąlyčio liepsna. Ar jaučiame, kaip tai mus pagydo ir sutvirtina?

Supratingumo ir susikaupusio, pritariamo dėmesingumo žvilgsnį galime nukreipti ir pačios į save. Dažnai užvis geriau nekomentuoti, neklausti, negromuliuoti savo minčių ir pojūčių. Paprastai pakanka pasižiūrėti į save taip, kaip žiūrėtume į mylimą vaiką. Trumpam sustoti ir patirti supratingo klausymo galią. Niekas iš mūsų nereikalauja staigių atsakymų, žaibiškų sprendimų. Mes galime pasižiūrėti į save su meile bei pagarba ir žengti toliau, į kitą akimirką nepriėmusios jokio sprendimo. Mes vis dar neturime atsakymo, bet žengiame toliau, užnugary palikdamos šviesų mirksnį.

Sprendimai bręsta lėtai, o vidinis žvilgsnis – lyg saulė, kurios šildomos po truputį bręsta mūsų neišbaigtos mintys.

Atsisveikinti su praeitimi ir ateitimi

Idant pajaustume akimirką, turime atsisveikinti su praeitimi. Su priekaištais sau ir kitiems, su viskuo, kas mus verčia kartotis, jaustis prislėgtas prisiminimų ir neįgyvendintų svajonių, jausti atsisveikinimų be susitaikymo kartėlį, prisirišimą prie tų, kurie išėjo, prie prabėgusio laiko, prie visko, ką kiti mums liko skolingi, prie savo nuodėmių, prie visko, kas mus darė laimingas. Visi šie dalykai išreiškė savo vertę tada, kai vyko, dabar jie tėra šešėliai. Tegul užleidžia vietą naujai dienai!

Tegu prisiminimas turi savo vietą, o ši visada tebūna vien prisiminimas, bet ne dabarties kolonizatorė. Nuolat būti tarp paminklų ir antkapių nėra gyvenimas, nes tada virstame sargėmis. Retkarčiais reikia aplankyti prisiminimų kraštus, bet ne daugiau. Lygiai taip pat beprasmiška gyventi planais: beveik niekada neįvyksta tai, ką numatėme, mirksniu viskas gali apsiversti, gyvenimas yra gerokai įvairesnis nei patys drąsiausi mūsų planai. Reikia atsisveikinti su ateitimi, saugumo planu, priimti, kad gyvenimo tėkmė nenuspėjama ir nesuvaldoma. Visiškai galime dalyvauti tik šioje akimirkoje ir visa, kas esmiška, vyksta dabar.

Jėgų negalime semtis nei iš praeities, nei iš ateities. Vidinės jėgos niekada nėra prisiminimas ar planas, jie tegali būti jų sudedamoji dalis. Gaivališkas polėkis atsiranda tik iš dabarties, todėl visada tenka iš naujo pagimdyti savo vidines jėgas.

Nesusitelkusios negalime prieiti prie savo vidinių turtų, negalime jų pažinti, tad telieka plevenimas. Neapsigyvenusios akimirkoje, esame išsiblaškiusios, priklausomos nuo įvykių sūkurio, persekiojamos arba pasodintos ant kaltinamųjų suolo. Pasitikėjimas savimi gali apsigyventi tik akimirkoje.

Akimirkos neigimas ir dvasinė galia

Neigiantis akimirką naudoja jėgą. Mat nemoka laukti ir mėgautis, teįstengia skubinti, spausti laiką, kurio dėsniai jam netinka. Gyvenimas jam atsiveria tik akimirka po akimirkos, bet jis nereaguoja, o spraudžia jį į savo planus, o šie vėluoja arba aplenkia gyvenimą.

Tik dvasinės jėgos yra patikimos. Iš jų gimsta galia reaguoti į kiekvieną kančią, ši galia turi būti pasiruošusi mums padėti čia ir dabar. Nesusitelkus ji mums nepasiekiama. Visi kiti būdai ilgalaikėje perspektyvoje neveiksmingi ir atitolina mus nuo pasitikėjimo savimi jausmo. Savigarba suspindi tik tvirtybės sklidinoje akimirkoje.

Akimirkoje galime būti laimingos tik mirksnį, bet daugybę kartų. Ir tik tą mirksnį įmanoma užsimoti iš visų jėgų ir pataikyti.

Garbinkime akimirką!

APIE METODĄ

Kam tinka saviugdos metodas „Savo žemėje“?

Šis metodas labiausiai tinka moterims, sėkmingai baigusioms psichoterapijos kursą, nes jos gali daryti pažangą savo jėgomis, perimti terapeuto vaidmenį ir kasdien gerinti savijautą. Pratimai pagilina ir įtvirtina tai, kas pasiekta, o pirmiausia užkerta kelią grįžti prie senų skaudulių. Taip pat dvasiškai nepažeistos, niekada neturėjusios rimtesnių bėdų moterys, darydamos pratimus, gali žengti žingsnį į priekį, atrasti šį tą, kas padės joms apsispręsti gyvenimo kryžkelėse, įtvirtinti savigarbos jausmą ir sustiprinti meilę sau.

Tos, kurioms ilgus metus tenka patirti baisų sielvartą, depresiją, priklausomybę, pratimais gali pamėginti rasti ryšį su savimi, paskui joms tai padės apsispręsti pradėti psichoterapijos kursą. Pratimai prikelia viltį, o kartais kaip tik šito ir reikia. O jeigu atsiranda prislėgtumas ir savijauta pablogėja, vadinasi, pratimai padėti negalės.

Šis metodas bus artimas ypač toms moterims, kurios mėgsta rašyti, kurioms užrašytas žodis daug reiškia. Nors kiekviena iš mūsų esame jautrios žodžiams, kai kurioms gyvas pokalbis yra artimesnis už rašymą ir skaitymą, kitos jaukiai pasijaučia vaizdų, garsų, judesių pasaulyje. Savęs ugdymo būdų yra daugybė ir kiekviena juos kuria pati. Tikiuosi, kad atsiras moterų, kurias šie pratimai įkvėps saviugdai ir išryškins gaires keisti kasdienybę.

Puoselėti su meile

Pagrindinis metodo teiginys – nepuoselėdamos savo vidinės erdvės kasdien prarandame vertingiausią savęs dalį.

Visų pirma šiai erdvei gali kelti grėsmę širdgėlos, gėdos, skausmo ir baimės kupina praeitis. Nelaiminga vaikystė išlaiko didelę įtaką mūsų nuotaikai, jausenai ir mąstysenai ir ypač sunkesniais laikotarpiais mėgsta sugrįžti net seniai pasibaigus psichoterapijai. Tai pasakytina apie visus skaudžius įvykius, kuriuos patyrėme brandaus amžiaus ir kurie mus sužalojo. Padėti mums gali tik įvairiapusiškos strategijos, kuriomis dabar galime nuolat puoselėti kitokius, pasirinktus vidinius potyrius, nes veltui tikimės, kad visas blogis nugrims į užmarštį pats savaime. Kūno žaizdos irgi gyja tik tam tikromis sąlygomis: jeigu jas valome, saugome, jeigu joms gyjant nepažeidžiame tos pačios vietos, jeigu vengiame užkrėstos aplinkos, kuriai nesame atsparios.

Tačiau kaip neįmanoma sudominti vaiko, jeigu esi jam šaltai griežtas, taip ir savo sielos neįmanoma puoselėti, jeigu saviugdos imamės būdamos nekantrios ir nedraugiškos sau. Sunkus darbas su savimi duoda apčiuopiamų vaisių tik persiimant šiltais jausmais sau, kai mokomės su meile elgtis su savimi kiekviename žingsnyje. Nepakanka daryti tai, kas gera, turime dar ir su atsidavimu save pamilti. Saviugdos tikslas – ne tapti tokioms, kokios geidžiame būti, o atrasti meilės sau galią ir likti jai ištikimoms.

Kasdienybė yra viskas

Galutinis gyvenimo balansas visų pirma yra begalės įprastų kasdienybės akimirkų suma ir kaip tik nereikšmingi kasdieniai

sprendimai ryškiausiai apibrėžia mūsų gyvenimo tėkmę. Pradėjusios keisti savo kasdienybę, pradedame keisti savo likimą.

Mūsų orumui dabar trukdo ne tik praeities našta. Graudi vaikystė neabejotinai turi didelės įtakos tolesniam gyvenimui. Tačiau ir visuomenės spaudimas yra pilnas agresyvaus kišimosi į mūsų kasdienybę, nes joje vyrauja bandymai piktnaudžiauti be pagarbos ir užuojautos. Todėl vis sunkiau jausti savo dieną kaip meilės gyvenimui išraišką. Sąveikaujant dviem veiksniams (neurozinėms apraiškoms ir prisitaikymui prie dehumanizuotos aplinkos), tarpsta įvairiausios dvasinio sutrikimo formos. Todėl metodas apima abu lygius.

Pirmas žingsnis – apžvelgti savo kasdienybę kaip pagrindinę ir lemtingą veiksmo vietą. Savęs patikrinimą pradedame kaip savo gyvenimo esmės arba, dar tikroviškiau žiūrint, savo dienos suvokimą.

Mūsų vitališkumo šerdis veikia, kai aiškiai skiriame esmę nuo nereikšmingo, drauge nepaliaujamai giname ir laviname tai, kas esmiška. Mums svarbių dalykų hierarchija turi būti aiški. Lygiai taip pat mums turi būti aiškios priežastys ir ne visam laikui, bet kasdien turime jas vis iš naujo pasitvirtinti. Vidinis laisvės jausmas klausia, kodėl ši hierarchija iš tiesų yra pirmoje vietoje, nes visada suteikia galimybę rinktis. Išskaidrintas sprendimas duoda matą, kad juo remdamosi tuo pačiu metu galėtume apsispręsti, kas svarbu, o kas ne, iš šios veiklos gimsta mūsų unikali, tvirta ašis.

Priešingu atveju mūsų kasdienybė tėra prisitaikymas prie spaudimo arba reagavimas į momentinius aplinkos poreikius. Ilgainiui šitaip galima atbukti, ir kadangi prarandame jautrumą, nebesuvokiame nė savo sielvarto, nebejuntame, kaip tuštėjame. Jeigu metų metus nesąmoningai, neatsakingai priimame

sprendimus, galiausiai mus apninka jausmas, kad bejėgės esame paliktos nesuvaldomoms išorinėms jėgoms. Pavojus kyla kaip tik brandos metais, kai liekame be saugios egzistencinės terpės, kai ji mums reikalingiausia. Suvokti, kad savo širdyje neturime vietos, kur galėtume prisiglausti, labai skausminga.

Todėl numatyti pratimai, juos atliekant, galima pasirengti gyventi sudėtingoje, besipriešinančioje ir laimę nešančioje kasdienybėje. Dienos akimirkos, kurias planingai ir nuosekliai skiriame esminiams dalykams, galiausiai pradės vyrauti kaip mūsų būties varomoji jėga.

Esmės atradimas reikalauja iš anksto suprasti, kiek esame vidujai laisvos, ir įsisąmoninti vertybes, kuriomis vadovaudamosi gyvename. Iš pradžių išsikelkime kelis klausimus, vėliau parodysime, kaip veikia smegenys, tiksliau, kaip priklausome nuo jų automatizmo.

Pasirinkta kasdienybė

Galbūt manome, jog daugiausia priklausome nuo išorinių aplinkybių ir įsipareigojimų. Nuo kai kurių prievolių tikrai negalime išsisukti, bet diena turi daug akimirkų ir jas galėtume praleisti kitaip. Mūsų dienos trukmė ribota ir mirksnis, skirtas minčiai, žodžiui, veiksmui, užima kitų darbų vietą. Per dieną tenka galybę kartų nuspręsti, kam atiduoti pirmenybę, bet kiek kartų tai padarome sąmoningai?

Pagalvokime, kam savo kasdienybėje teikiame pirmenybę. Tai išaiškėja paklausus savęs, kam pastaraisiais mėnesiais skyrėme daugiausia laiko. Pažymėkime, ką kasdien arba nuolat ir intensyviai veikiame kiekvieną savaitgalį:

- rūpinamės sveikata ir gera forma,
- atgauname vidinę ramybę, susitelkimą,
- mėgaujamės artimiausių žmonių draugija,
- giliname savo žinias, skaitome, mokomės,
- lankomės teatruose, koncertuose, parodose,
- kuriame, dalyvaujame kūrybinėje veikloje,
- padedame žmonėms (taip pat socialinė veikla),
- ugdome savo atsipalaidavimo, malonumo jausmą,
- dedame pastangas, kad įgytume prestižo, įtakos, įsitvirtintume gyvenime,
- ugdome pasitikėjimą savimi,
- puoselėjame savo kūną ir išvaizdą,
- papildomai dirbame, kad pasididintume pajamas,
- išsilaisviname iš mus žalojančių santykių,
- dedame pastangas, kad atsikratytume kenksmingų įpročių,
- ugdome drąsą, kritiškumą, vidinę laisvę,
- linksminamės ir mėgaujamės gyvenimu,
- leidžiamės į apmąstymus, gilinamės į save,
- skiriame laiko mylimam žmogui,
- skiriame laiko namų ūkiui, sodui,
- apsipirkinėjame,
- bendraujame su draugais,
- dirbame (atliekame darbinius įsipareigojimus),
- kita (nurodykite).

Pasirinktos vertybės

Savo kasdienybę galime pažinti ir kitu požiūriu.

Toliau išvardytos kai kurios galimos mūsų gyvenimo vertybės, prie jų galime pridėti ir kitų. Paklauskime savęs, ką jos mums reiškia.*

- Žinios, mokslai
- Šeima
- Meilė
- Draugystė, visuomeninis gyvenimas
- Sveikata, judėjimas, gamta, rekreacija
- Grožis, kūno puoselėjimas
- Mėgavimasis gyvenimu, pramogos, juokas
- Uždarbis
- Kūryba
- Kultūra, menas
- Laisvė, atsipalaidavimas, gyvenimas neįsipareigojus
- Rūpinimasis namais, sodu, ūkiu
- Apsipirkinėjimas
- Meilė žmonėms, pagalba jiems

---

* Analizę (pagal Robbinsą) galime atlikti šitaip: kiekvieną vertybę palyginkime su kitomis ir pažymėkime (pavyzdžiui, kryžiuku) tą, kuri mums svarbesnė. Nustatyti galime paklaususios savęs, kurią vertybę paaukotume, jei tektų rinktis. Tarkim, mokslai. Kam teiktume pirmenybę: mokslams ar šeimai? Mokslams ar meilei? Šitaip klauskime iki sąrašo galo. Paskui paimkime kitą vertybę: kam teiktume pirmenybę, jeigu tektų rinktis tarp šeimos ir meilės, šeimos ir visuomeninio gyvenimo? Šitaip išnagrinėkime visas kitas vertybes, suskaičiuokime kryžiukus ir nustatykime, kuri vertybė buvo daugiausia kartų pasirinkta. Tada galima peržiūrėti susidariusius laiptelius. Ši užduotis užima daugiau laiko, bet rezultatas dažnai nustebina.

- Tiesos ir prasmės ieškojimas, dvasingumas
- Darbas, darbovietė
- Ramybė ir darna
- Prestižas, sėkmė
- Meilė sau
- Savigarba ir pasitikėjimas savimi
- Kita

Palyginusios aną sąrašą su šiuo, pamatysime, kaip juodu suderinti. Jeigu išeina, kad daugiausia laiko skiriame veiklai, atspindinčiai mūsų pamatines vertybes, vadinasi, gyvename pagal savo įsitikinimus ir juos gerbiame. Abiejų sąrašų palyginimas kartais parodo, kad visai nenorėdamos nuolat apleidžiame tai, kas mums svarbiausia. Atitolimas nuo savo vertybių yra pavojingas, nes naikina savigarbą.

Prieš imdamosi saviugdos, pirmučiausia turime suvokti, ar ji įeina į mums svarbias vertybes. Kai į savo kasdienybę norime įnešti ką nors nauja, visada iškyla toks klausimas: vietoj ko pradėsiu tai daryti? Ką galiu paaukoti?

Asmeninis etiškas apsisprendimas

Kaip žinome, nė vienas mokslas neužtikrina ilgalaikės sėkmės, jeigu stipriau nepaveikia limbinių sluoksnių, tiksliau, jausmų. Kita vertus, yra žinoma, kad stiprūs jausmai sužadinami tik jeigu paliečiamos pačios svarbiausios mūsų gyvenimo sritys. Ilgalaikis jausminis įsitraukimas, tiksliau, saviugdos motyvacija atsiranda tada, jeigu yra padiktuota išskirtinai svarbaus tikslo, verto didelės meilės ir pastangų. Moralės pojūtis, jausmai ir motyvacija

glaudžiai susiję, nes vertybinis užtaisas sužadina galingus jausmus. Suaugusi moteris negali apsispręsti ilgam darbui su savimi, jeigu nejaučia, kad tai yra prasminga ir net būtina. Todėl pagal šį metodą pratimai sukurti taip, kad prabiltų ne tik į mūsų protą, bet ir į mūsų jausmus ir sietųsi su mūsų vertybių sistema. Pratimais klausiama, kodėl norime save ugdyti, ką patiriame ugdydamosi, jie padeda mums aiškiai jausmiškai apsispręsti. Mūsų laukia akistata su kiekviena dienos akimirka ir klausia: ką nuveikti ir kodėl, dėl ko?

Pratimai skatina etiškai pagrįsti savo veiksmus, nes tik šitaip pasiekiamas dvasinis savarankiškumas. Laisva moteris remiasi sąžine, kurią pati išsiugdė sąmoningai, atsakingai ir nuoširdžiai.

Veikti visais lygiais

Kasdienybę galime subalansuoti, jeigu veiksime visais lygiais, nes šitaip sužadiname abiejų smegenų pusrutulių veiklą ir visas nervų sistemos funkcijas, o kaip pasekmę – ir organizmo funkcijas. Galime susieti pojūčius ir judesius, jausmus, mąstymą ir kalbėjimą, veikimą ir dvasingumą, taigi įsijungia visi mūsų įkūnyto „aš" lygmenys. Toks daugialypis požiūris užtikrina visų gyvenimo sričių tarpusavio vaisingą sąveiką, drauge apsaugo nuo vienpusiško požiūrio ir lazdos perlenkimo.

Pratimai atkreipia mūsų dėmesį į pagrindinius veiksnius, kuriančius mūsų kasdienybę:

- jutimai ir judėjimas; kaupiame naujas juslines ir judėjimo patirtis, jomis pakeičiame seną, automatizuotą, atbukusį, nekūrybišką ir iš esmės negaivališką savo kūniškumo pajautimą;

- jausmai, nuotaika; mokomės jaustis žvalios, lavinti naujas sąmonės būsenas, naujai patirti praeitį ir ateitį;
- santykiai; mokomės jausmiškai atsiriboti nuo santykių, kurie mus spraudžia į senus priklausomybės ir kaltės jausmo šablonus, ir puoselėjame santykius, kuriuos palaikydamos keičiamės, pajuntame kito pritarimą ir laviname savo savarankiškumą;
- protas ir mintys, kūrybiškumas; mokomės ardyti ir perdaryti minčių srautus, išeities taškus, prielaidas, kuriomis remiasi mūsų logika, bendraudamos su savimi ir kitais mokomės vartoti naujas sąvokas, stilių, žodžius, kitaip tariant, naują kalbą;
- moralinis ir dvasinis gyvenimas; sutvirtiname savo etines nuostatas, deriname dvasinį gyvenimą su pradėtu atsinaujinimu, jeigu išpažįstame kokią nors religiją, patikriname religinio gyvenimo ir savo sąžinės gydomąjį poveikį, persiorientuojame į asmeninį ir tikrą dvasingumą, kuriame laisvą, atsakingą dvasinį savarankiškumą, atsižvelgdamos į autoritetus.

Kaip ir kodėl išdėlioti pratimai: rytas ir vakaras

Rytas yra kritinė akimirka, kai nubunda mūsų sąmonė, o naktis – perėjimas į miegą, kai nugrimztame į nesąmoningumo platybes. Šios dvi akimirkos yra susijusios, priklauso viena nuo kitos ir nepaprastai viena kitą veikia. Todėl numatyti rytiniai ir vakariniai pratimai.

Pojūčiai, nuo kurių pradedame savo dieną, yra svarbi mūsų gyvenimo dalis, ypač jeigu visada yra vienodi. Galime išmokti dieną pradėti žvaliai, neįsitempusios, neprislėgtos, tvirtai vedamos savo pamatinių pasirinkimų. Į naują dieną galime išmokti

žengti nusiteikusios taip, kad mumis su meile pasirūpinta, nors vaikystėje pabusdavome nusigandusios, prasikaltusios, apleistos, nerimastingos. Raskime žodžius, kuriuos norime išgirsti, pojūtį, kurį sužadina mylintis žvilgsnis. Drauge mintyse apsikabinkime dieną, kurią norime gyventi, įspauskime į ją savo žymę. Prisiminkime viską, kas mums svarbu, susitelkime į savo galios šaltinius. Rytiniai pratimai paveikia mūsų nuotaiką, nors juos galbūt atliekame pakeliui į darbą arba net priešpiet. Kadangi laukiame pratimų, nusiteikime džiaugsmui, kurį jie mums suteikia. Panašiai ir vakare, kai ruošiamės mintims, kurios raminamai apibendrins mūsų dieną ir užliūliuos mus į šviesų miegą.

Vidinės ramybės kūrimas, tinkamų žodžių, vaizdų ir pojūčių paieška mus (nors ir lėtai) keičia. Pratimai nuolat kinta, nes į juos susigeria viskas, ką atrandame naujo apie save. Pasipriešinimas džiugiai įžengti į dieną gali būti itin stiprus ir kartais nepajėgsime jo įveikti. Bet šiluma, kurią puoselėjome tvirtai tikėdamos, po begalės nesėkmingų bandymų galiausiai įsikuria mūsų širdyje. Dienos pradžia ir pabaiga užbrėžia ratą ir perkelia pojūčius į naują svorio centrą, kasdienybė įgauna savo ašį. Diena tampa mažiau išblaškyta, aiškesnė, lengviau apčiuopiama, kad galėtume ją apsvarstyti ir susidėlioti.

Geros savijautos pratimus galime susieti su veiksmais, kurie yra pastovi mūsų kasdienybės dalis, tarkim, važiavimas į darbą. Šitaip kasdien atnaujiname mąstymo, kuriam nusiteikėme, būdą. Jis padeda mums likti susitelkusioms į viską, ką mylime. Veiksmažodį *noriu* planingai keičiame į *myliu*, nes žodis „meilė" geriausiai išreiškia požiūrį į save, tinkamas dvasiškai augti. *Myliu savo tikslą* veikia kitaip, negu *Noriu pasiekti tikslą*, nes aktyvina kitus tinklus, sužadina kitokius ryšius ir veikia kitu organiniu pagrindu.

Dieną mokomės stebėti savo veiksmus meilės kupinais pojūčiais ir žodžiais, tarsi mums būtų įprasta, kad kitados nuo ryto iki vakaro siurbėme į save visus šiltus lytėjimus, šviesius tėvų, laimingų, kad egzistuojame, žvilgsnius ir jų drąsinamus žodžius. Patirtis, kad visa tai pasisaviname intensyviai ir iki galo, kad esame tėvų gaivališkos laimės ir psichofizinio komforto* šaltinis, yra itin svarbi tam, kad ateityje jaustumėmės laimingos. Jeigu vaikystėje nenutiesėme tinklų, įgalinančių suvokti save kaip džiaugsmingiausią tėvų gyvenime dalyką, juos galime išplėtoti pačios, jau būdamos suaugusios. Drauge geri tėvai veikia kaip ryžtingas ir patikimas autoritetas, todėl saviugda suteikia ir gerai veikiantį tvirtumą, apsaugo nuo pakrikimo ir neištikimybės sau.

Kodėl smegenys nenori, kad pasikeistų mūsų savivoka?

Savęs nepriėmimas yra kur kas plačiau paplitęs reiškinys, nei gali atrodyti, jis tampa didžiausia kliūtimi kelyje į gyvenimo laimę, nes turi daug pavidalų. Daugelį jų puikiai pažįstame, o kiti veikia lyg iš pogrindžio ir ne iškart juos aptinkame, nes sudaro seniausius mūsų asmenybės sluoksnius. Šis turinys atsiliepia kiekvieną kartą, kai mąstome ar tariame *aš*. Ką tuomet pajuntame?

Kai kurios nejaučia nieko, kitoms šis klausimas atrodo nereikalingas, trečios pajunta nejaukumą ir įtampą, kitos yra atvirai sau

---

* Žodį *komfortas* vartoju, kad atkreipčiau dėmesį į kūnišką santykių aspektą. Tėvai, teigiantys, kad vaikas jiems suteikia laimės, bet iš tikrųjų nepatiria to jausmiškai, neperteikia jam savo komforto, džiaugsmo, santykių šilumos pojūčio. Kita vertus, savininkiškai vaiką myluojantys tėvai taip pat neperduoda jam šilumos pojūčio, nes ieško komforto tik sau ir nesuvokia arba negerbia vaiko pojūčių. Šilumą sukuria tik užuojautos kupinas ryšys.

priešiškos. Visa tai yra apleistos sielos būsenos, kiekvienai stinga šilto palankumo ir artumos pojūčio. Kaip gyvename, jeigu nepažįstame, negebame arba net nenorime su meile savęs pajausti?

Jeigu prislėgtumo arba šalčio kupinas vidinis savęs pajautimas tapo mūsų tapatybės dalimi, nes šitaip jautėmės jau nuo pat vaikystės daug metų, šiuos duomenis smegenys saugo taip pat rūpestingai kaip ir kitus mūsų tapatybės duomenis. Svarbiausi prisiminimai išlieka. Kaip kad nepamirštame savo vardo, savo namų, kas yra mūsų artimieji, taip nepamirštame ir to, ką jaučiame sau. Niekingumo pojūtis, kurį nešiojamės savyje, kasdien atsinaujina, kitaip jį pamirštume. Tinklai, sužadinami patiriant teiginių *Nemėgstu savęs* arba *Viskas manyje ne taip* poveikį, slopina kvėpavimą, sukelia pečių ir kaklo traukulius, susiaurina akiratį, pakeičia balso stygų, akių raumenų ir veido mimikos veiklą, sukelia nuovargį ir išsiblaškymą, drauge sužadinami panašių išgyvenimų prisiminimai iš praeities, graudžios mintys, nuspėjamos ateities kančios ir kitokie potyriai. Toks nepaprastai įsišaknijęs ir išskaidytas šablonas turi begalę durų, kurios išsyk atsilapoja vos pabeldus, ir žaibiškai greitai atgyja nepaisydamas mūsų sąmonės, todėl aplenkia valią. Kai mėginame pasiekti permainų, išblukinti baisius prisiminimus ir jaustis kitaip, susiduriame su visur pasklidusiomis sunkiai įveikiamomis kliūtimis, jos yra itin gajos ir nuolat atsinaujina.

Kaip atsiranda ir atgyja skausmingas automatizmas?

Veikiausiai jau nuo gimimo smegenų centrai rūpinasi įamžinti pačius ankstyviausius žmogaus patyrimus kaip įgimtą mechanizmą, kuris gina jo pasaulio savitumą. Iš pradžių pagaulumas ir in-

terpretacija yra viena, nes viską, ką priima, vaikas panaudoja tam, kad padarytų išvadą apie įvykio prasmę (esmę, svarbą, paskirtį). Kiekviena naujagimė yra visų pirma būtybė, užprogramuota greitai perprasti gyvenimo dėsnius. Dėl to tinklai, kuriais tvarkome savo patirtis, centralizuotai kontroliuojami. Kitaip jie sutrūkinėtų, pagauti nesuvaldomų įspūdžių viesulo. Bet nervų sistema su centrine būstine smegenyse selektyviai įsileidžia įspūdžius iš aplinkos, analizuoja jų pasirinkimą ir atitinkamai reaguoja. Greitas mokymasis reikalauja susitelkti į esmę ir praleisti nereikšmingus įvykius. Jeigu visus įspūdžius priimtume kaip lygiaverčius ir nemokėtume nieko praleisti, niekam suteikti pirmenybės, negalėtume nieko išmokti. Aplinką ir save suvoktume be struktūros, kaip išdrikusį chaosą.

Jei vaikystė nelaiminga, smegenys kaip svarbiausius išmoksta akcentuoti tuos įspūdžius ir interpretacijas, kurie saugo mūsų būties sutemas. Teigiami pasiekimai aiškinami kaip nereikšmingos smulkmenos, o visa, kas skausminga, suvokiame kaip tikrą realybės vaizdinį. Todėl susiformuojantis sąryšis veiks kaip savaiminė programa, į ją įeina tam tikro įvykio paaiškinimas, organizmo fizinė ir jausminė reakcija į interpretaciją ir atitinkamas elgesys. Baikščiai moteriai, dažnai apninkamai baisaus kaltės jausmo, net menka smulkmena gali įsukti didžiulį vidinių sopulių ratą. O šioms durims atsilapoti gali užtekti vieno šiurkštaus nemalonios pardavėjos žodžio parduotuvėje: akimirksniu susijungia milijonai neuronų, jau dešimtmečius veikiančių psichofizinėje moters menkavertiškumo jausmo programoje. Pažeista moteris neranda tinkamo žodžio, kad atsikirstų į šiurkštumą ir apgintų savo orumą, ji nuščiūva ir išeina iš parduotuvės sugėdinta ir apnikta tokios nuotaikos, kokios sunku atsikratyti. Moteris

persmelkta kankinamų fizinių pojūčių, jos sąmonę užlieja srautas žodžių, prisiminimų ir baimių, sudarančių beviltiškos savo menkybės suvokimą ir aplenkusių gebėjimą apsiginti.

Žinoma, dėl mūsų pažeistos tapatybės kalta ne vien vaikystė. Išoriniai įvykiai ir vėlesnė visuomenės įtaka taip pat įtvirtina savęs atstūmimo mechanizmą, jeigu daroma nesupratingai, prievarta, niekinamai ir verčia prisiimti paskirtą vaidmenį. Švietimo sistema irgi neišlaisvina, jeigu nukreipta labiau į žinių gavimą, o ne į asmenybės lavinimą. Todėl įsisenėję šablonai ir jaunystėje paprastai neišyra, nesušvelnėja, netgi priešingai. Pavojinga, kai trapesnės jaunos moterys augdamos galutinai praranda ryšį su savo troškimais, su vidinių jėgų ir psichofizinės sveikatos šaltiniais.

Išsivaduoti iš spąstų įmanoma sistemiškai dirbant daugeliu lygių. Bet visų pirma turime mokėti tuos spąstus atpažinti.

Kaip smegenys aiškina mūsų bandymus save suvokti kitaip?

Kai norime pakeisti vidinį savęs pajautimą, smegenys paprastai į tai reaguoja kaip į pavojų, lyg mums kiltų grėsmė prarasti savo tapatybę arba netekti gebėjimų, įgalinančių išgyventi. Tad ir reaguoja jos atitinkamai: visas nepriimtinas naujoves reikia neutralizuoti. Įdomu tai, kad smegenys yra pasirengusios be ypatingų trukdžių priimti aibę naujų dalykų, bet su sąlyga, kad nebūtų kėsinamasi į mūsų vidinį savęs pajautimą. Smegenys lengvai priima naujas žinias ir permainas, kurias patiriame per keliones, patekusios į naują aplinką, įgijusios naujų draugų, besimokydamos naujos kalbos ir naujų įgūdžių, bet nė iš tolo neleidžia kištis į gilumininį savęs suvokimą. Be didesnio vidinio pasipriešinimo išmokstame

naudotis nauja kompiuterine programa, bet kur kas sunkiau įsikalame į galvą, kad esame vertos pagarbos, jeigu mums tai yra nauja. Įsijausti į drąsinančias mintis sunku, nes mūsų smegenys pranešimus apie tikėjimą, meilę ir orumą atpažįsta kaip svetimkūnius.

Jeigu smegenų žievė suvokia išdidumo jausmą kaip klaidingą ir net pavojingą informaciją, kuri kelia grėsmę mūsų vientisumui, tuomet stengiasi atkurti įprastą, „tikrą" savęs suvokimą. Šį skausmo ir būtinybės lydinį, verčiantį mus jaustis prislėgtas ir kartu saugias, dar geriau suprasime užrašiusios vienu žodžiu: privalomateisingaskausmingasaugi savivoka.

Neišsenkantis vaikystės palikimas

Moterims, kurių vaikystė buvo laiminga, praeities patirtys yra brangus palikimas: laimingas savęs ir pasaulio pajautimas – amžiams įspaustas įrašas, kurį vargiai gali ištrinti net didelės tragedijos. Net patyrus didelę nelaimę ir ilgą tamsos laikotarpį, spindinti pirminė atmintis kalasi pamažu ir nenuilstamai, varoma savo nuostabaus, nesunaikinamo gajumo, tarytum pažeista siela pati norėtų ir mokėtų užsigydyti žaizdas. Pirminiai pasitikėjimo tinklai išsiskleidžia nelyginant gajus atžalynas, užželiantis kirtimą.

Žinoma, tai nėra visiškai nesąmoningas procesas, nes vien laiminga vaikystė negali mūsų išgelbėti, jeigu nekovosime už meilės ir orumo kupiną gyvenimą. Širdis moters, kuri buvo mylimas ir gerbiamas vaikas, visada moka rasti kelią namo, jei tik neatsisako sau suteiktos dovanos.

Praleidus nelaimingą vaikystę, smegenys be atvangos gaivina pamatinį pirmą pasaulio patyrimą: nevilties siena, kurią sunkiai pramušėme, tuoj vėl užsimūrija, įžvalga, kurią vargais negalais

pasiekėme, sunyksta, šiaip ne taip užsitraukusios žaizdos vėl atsiveria, tarsi ir nebuvo gydytos.

Seni skausmo paieškos tinklai lyg pagal gamtos dėsnį irgi atgyja prieš mūsų valią. Bet jei nepaisydamos to nenuleidžiame rankų ir atkakliai puoselėjame savo naują tapatybę, įsivyrauja tai, ką su meile išsirinkome kaip sava.

Kodėl užeina krizės ir kaip jos mus ištinka?

Prie savo nelaimės esame prisirišusios kur kas stipriau, nei mums atrodo. Jeigu norime, kad ji atsitrauktų, turime neišleisti iš akių, nes ji atkakliai kovos už savo gyvybę, kelsis iš vienos vietos į kitą, keis pavidalą ir lengvai nepasiduos. Bet pirmiausia galingą smūgį kirs per krizes, kurios yra geriausia proga jai pasireikšti.

Kai ryžtingai imamės saviugdos, paprastai netrunka išryškėti pirmieji rezultatai, nes stengiamės elgtis su savimi kaip su mylima būtybe ir sąmoningai vengiame sau itin pavojingų situacijų. Tad susidaro įspūdis, kad viskas rutuliosis sparčiai, ir mes apsidžiaugiame savo naujai įgyta galia. Bet smegenys jau dairosi būdo, kaip čia viską grąžinus į senas vėžes. Jeigu šito nepavyksta pasiekti įprastu keliu, nes rūpindamosi savimi esame budrios ir sąmoningos, jos pradeda grįžimo procesą aplinkkeliais, apsiginklavusios mažų žingsnelių taktika. Puikiai žinoma, kaip šis mechanizmas veikia turint priklausomybę nuo alkoholio ar kokią kitą. Smegenys šnekina mus nebesilaikyti naujų, pozityvių taisyklių, nes puikiai jaučiamės. Kai pažeidžiame taisykles pirmą kartą, neįvyksta nieko ypatingo, mes vis dar jaučiamės nuostabiai. Įvykį įvertiname kaip nekenksmingą ir manome, kad jis įrodo mūsų naujai

įgytą galią ir nepriklausomumą. Bet kaip tik todėl, kad pažeidimus laikome nereikšmingais, skiriame jiems vis daugiau vietos. Pažeidimai daromi vis dažniau ir trunka ilgiau, nes esame naivios optimistės ir nereaguojame ryžtingai gindamosi. Vyksta kažkas panašaus kaip kūne, kai imuninė sistema nesuklūsta, nes neatpažįsta pavojingo viruso. O prabėgus savaitėms ar mėnesiams, mus ištinka krizė, mat sena vidinė jausena pasireiškia visu savo gražumu. Ūmai suvokiame, kad aplinkkeliais atsidūrėme kaip tik ten, kur niekada nebenorėjome daugiau grįžti: į seną savęs ir pasaulio pajautimą, kur vėl esame nusivylusios ir tūžtančios ant savęs.

Vidurinis kelias neįmanomas

Jeigu apžvelgsime kelią, kuris mus nuvedė į krizę, savo kasdienybėje aptiksime daugybę žingsnių, kurie mums iš pradžių nepakenkė. Tačiau klaidinga manyti, kad ėjome viduriniu keliu: daryti veiksmai sužadino apgaulingą tvirtumo jausmą, kad sunkiai įgytų ir dar galutinai neįtvirtintų, padedančių sveikti įpročių nepaisymas nepakenks – juk esame jau ganėtinai stiprios. Kelyje į laimingesnį gyvenimą nėra neutralių žingsnių, juk smegenys niekada neveikia neutraliai. O seni modeliai ypač sunerimsta mums bandant pradėti gyventi kitaip nei anksčiau. Vidurinio kelio tarp priešiškos sau ir mylinčios save vidinės jausenos nėra, nes abu šie procesai vienas kitą paneigia. Bet koks vidinis judesys, kad ir pats nereikšmingiausias, visada prasideda nuo atitinkamo akstino ir kur nors veda, siekiant kokios nors interpretacijos ir plano, viskam suteikta struktūra, visa yra skirta pasirinkti ir teikti pirmenybę. Klausimas tėra toks, koks tikslas pasirinktas.

Pažangą darome tik visiškai suvokdamos, kad kiekviename žingsnyje neišvengiamai privalėsime apsispręsti tarp seno ir naujo. Vidurinio kelio paieška visada reiškia grįžimą prie seno. Tas pats pasakytina ir apie pasyvų, neveiklų leidimą, kad viskas klostytųsi kaip klostosi, arba apie laukimą, jog viskas arba susitvarkys savaime, arba praeis: tas tiesa, viskas susitvarko savaime, bet senu būdu ir su gerai žinomomis pasekmėmis.

Baugštumas silpnina žmogų, o brandi atsakomybė už savo pažeidžiamumą stiprina. Galime išmokti saugoti save sąmoningai ir švelniai, pasitelkusios ginančią meilę sau, kuri stiprina mūsų ištvermingumą.

Savigynos galia ir apdairumas

Krizė turbūt yra veiksmingiausias būdas (kartais galutinai) nusisukti nuo dvasinio atsinaujinimo. Sena mūsų viduje tūnanti tapatybė švenčia pergalę, kaupiasi įrodymai, kad triūsas buvo beprasmis. Padėties niekada nebus įmanoma pakeisti... Krizė yra veiksmingas smūgis dar ir todėl, kad visada užgriūna po pozityvaus laikotarpio, kai įgavome drąsos ir jau kurį laiką (galbūt pirmąsyk) buvome įsitikinusios, jog galime viltis ir tikėti. Krizė įsisiautėja visu smarkumu, kai jau per vėlu ją sustabdyti ir kai jos tikslas pasiektas: įrodyti, kad bergždžiai stengiamės ką nors keisti, nes mūsų kelias jau nubrėžtas.

Skausmingą grįžimą į senas vėžes galime įvertinti iš naujo ir šitaip apmalšinti skausmą, bet kur kas geriau užkirsti jam kelią. Jei pasiseks vėl pradėti iš naujo, baisios krizės pasekmės vis tiek dar ilgai veiks: kiekvieną kartą iškilus kliūčiai, vėl prisiminsime, kaip jautėmės sutriuškintos, ir dvejosime, ar prasminga dėti pastangas.

Ir kam vėl pradėti iš naujo, jeigu netrukus viskas pasikartos? Aprašytų problemų galime išvengti arba gerokai jas sušvelninti, jeigu atsižvelgsime į praeities galią.

Stipri moteris moka pasisaugoti, kad neišsektų akivaizdžiai pralaimėsimuose mūšiuose. Todėl jai pakanka išminties nesivelti į iššūkius, kurių nepajėgia įveikti. Tokia moteris pažįsta ir gerbia savo silpnąsias vietas. Pasaulio tautų mitai byloja, kad yra dalykų, su kuriais mums nevalia galynėtis. Drąsa, savikliova ir vidinė galia nesikerta su savo trapumo suvokimu. Čia kalbame apie naudingą, sveikintiną jausmą, perspėjantį, kad nežengtume į sūkurį, kuris mus nubloks į praeitį. Įsisenėjęs kentėjimas gali tūnoti giliai viduje ir nekartinti mums gyvenimo, bet taip pat gali nelauktai iškilti į dienos šviesą ir įsiviešpatauti griaudamas viską aplink. Mes neatmetame to, kas mums neatrodo pavojinga, todėl reikia išsiugdyti psichinę reakciją, panašią į organizmo, jis moka paleisti veiksmingą imuninę sistemą. Dvasinio atsparumo matas yra gebėjimas atpažinti artėjančią krizę ir ypač ryžtas, parodomas ją įveikiant, jis prilygsta gaivališkam saugumo instinktui.

Žiūrėti į sunkią praeitį kaip į amžiams nugalėtą ir sutryptą priešininką yra savęs apgaudinėjimas, už jį tenka brangiai sumokėti. Praeities kančia* nėra miręs prisiminimas, tai gyvas šauksmas, raginantis naikinti. Dvasinės sveikatos užduotis – sučiupti tuos nuolat šmirinėjančius, nepasotinamus šešėlius suveikiant tobulai signalizacijos sistemai. Tik įsivaizduokime, kaip daugelis žmonių, išgyvenusių koncentracijos stovyklų pragarą,

---

* Remiuosi kančia, kurią patiriame kaip naikinantį, nepakeliamą ir neteisingą priešiškų jėgų, nuo kurių mūsų niekas neapgins, veikimą. Aišku, kad ši kentėjimo forma labiausiai veikia vaiką, nes jis bejėgis. Yra daug tokių kentėjimo formų, kurios nekenkia dvasinei sveikatai.

visą gyvenimą prisimindavo baisios patirties smulkmenas. Dažnai pakakdavo tik žodžio, ir visos kančios atgydavo, lyg viskas būtų vykę vakar.

Panašiai atsitinka ir su slegiančiais dabarties įvykiais. Sveika asmenybė nuosekliai ir tykiai vengia patirčių, kurios sutraiško vos užgimusią viltį, apdairiai saugo atsparumą sielvartui ir atmeta iliuziją apie savo nepažeidžiamumą.

Smūgiai, kurie nekenkia

Smūgiai, suduodami per išorinius įvykius, savaime neardo mūsų vidinio savęs pajautimo ir mūsų dvasinės sveikatos, nes nėra savinaikos išraiška. Jeigu jaučiamės saugios ir mylinčios save, galime be pasekmių ištverti ir baisias nelaimes, mūsų vitališkumas nebus pažeistas. Mums bus sunku, bet kadangi pasiseks išsaugoti tvirtą, gyvastingą vidinį savęs pajautimą, viskas klostysis tikint, kad pasveiksime ir atgimsime. Kol jaučiamės saugios savo pačių glėbyje, įstengiančios su meile skirti sau dėmesio, netikėtos bėdos mūsų nesugniuždys. Egzistencinio saugumo jausmas kyla iš meilės sau, tas pats pasakytina ir apie asmeninio orumo, kurio išorinė įtaka negali nei iš esmės padidinti, nei sugniuždyti, jausmą.

Klaidinantys sąžinė ir tikėjimas

Kai kurios moterys mano, kad gyvenimo tvirtybės šaltinis yra religinis įkarštis, bet tai tik iš dalies tiesa. Jei religinis jausmas nepersiėmęs meile sau, jis veda į susvetimėjimą ir siūlo klaidingus sprendimus. Jeigu esame tikros, kad linksmas nusiteikimas yra tikinčiojo priedermė, tai gali nuvesti į dirbtinį, sumeluotą links-

mumą. Prievartinis džiaugsmas yra nuodai sielai. Vaidindamos džiugesį, kad priimame save ir kitus, iš tiesų užslopiname kaip tik tuos proveržius, kurie galėtų mus nuvesti į tikrą džiaugsmą. Meilė sau kaip pareiga, kurią mums primeta kad ir aukščiausias autoritetas, gimdo sielvartą. Susitvarkyti su šia problema dar sunkiau nei su atviru priešiškumu ar neviltimi, nes sielvartas neleidžia atpalaiduoti jausmų. Moterį, persmelktą kartėlio, bet norinčią būti gerą ir linksmą, vidinis *Privalau* stumia į savęs apgaudinėjimą, taip ji pamalonina savo priekaištaujančią sąžinę. Vadovavimasis krikščionišku patarimu „Mylėk savo artimą kaip save“ tikinčiai moteriai gali būti prievartinis arba išlaisvinantis, priklauso nuo to, kiek ji pasiruošusi stoti į akistatą su savo vidumi ir su nuoširdžia meile sau. Tai pasakytina ir apie bet kokią religinio asmenybės tobulinimo formą, tiksliau, dvasinius ieškojimus.

Sąžinė, kuri yra pamatinė atsakingumo ir todėl moralinio bei dvasinio gyvenimo dalis, išsivysto vaikystėje, per mūsų santykius su tėvais. Jie buvo pirmieji mūsų dievai, mūsų pasaulio kūrėjai, gėrio ir blogio pradmenys. Jie buvo visa ko pamatas, ir tai, kaip suvokiame abu šiuos pradmenis, kyla iš to paties šaltinio. Prie dvasinės laisvės nusigauname tik išnarsčiusios etapus, kuriais formavosi mūsų sąžinė. Švarios ir nešvarios sąžinės apsvarstymas čia ir dabar reikalauja atpažinti andainykščius kaltės ir palaimos jausmus.

Nenoriu tvirtinti, jog visas dvasingumas susiveda į santykį su tėvais ir į smegenų veiklą, tiesiog ypač šioje srityje visų pirma reikia įžvalgos, o paskui kontroliuoti moralines nuostatas reguliuojančius procesus. Tikėjimo, pareigos, pasiaukojimo, gerumo ir atleidimo patirtį reikia iš pagrindų patikrinti. Galutinis pratimų tikslas – turėti gydančią sąžinę, įgalinančią būti nepriklausomai nuo dvasinės prievartos, iliuzijų ir manipuliacijų.

Moteris, neturinti savarankiškai išsiugdytos sąžinės, kiekvienoje gyvenimo kryžkelėje susiduria su kliautimis, nes nepajėgia apsispręsti drąsiai ir laisvai. Jos vidinis balsas tyli. Gyvenimas nuolat verčia ją rinktis, ir kadangi ji neįstengia apsispręsti, svyruodama pasiduoda išoriniam spaudimui arba įskiepytiems reikalavimams sau. Nepaisoma ir neveikli sąžinė darosi vis tylesnė ir moteris diena iš dienos vis tolsta nuo savigarbos ir sprendimus priima vis nesąmoningiau ir neatsakingiau.* Sveikas dvasingumas gyvybės gali semtis tik iš apvalytos sąžinės, o ši – tik iš nuoširdaus ir jausmiškai skaidraus dialogo su savimi. Štai kodėl pratimuose ypač pabrėžiama savižina.

Mylinti sąžinė

Mūsų sąžinei tikrai pažįstamos akimirkos, kai ji veikė aiškiai, nedviprasmiškai ir šviesiai, užliejo mus galingos meilės ir išminties pojūčiais. Kiekviena grynos laimės akimirka yra išganingos sąžinės atsivėrimas. Taip pat seniai prarastas vidinis balsas gali tapti vėl galingai aiškus, jeigu norime jį iš naujo rasti ir trokštame, kad išmokytų mus mylėti.

Beje, ir skausmas kartais padeda atskleisti tiesą ir šitaip mums padeda, tačiau laimės akimirkos sąžinę paveikia ir įkvepia kur kas pozityviau, o svarbiausia jos yra nepaprastai reikalingos. Skaus-

* Ilgainiui sielos apleistumas gimdo įvairiausius dvasiškai nusiaubtos sąžinės vaisius. Šaltai tikinčios moterys (nesvarbu, kokio tikėjimo) ir visos, praktikuojančios tariamą dvasingumą, tampa vis labiau priklausomos nuo (tuo metu pasitaikiusio) dievinamo autoriteto. Santykiuose su artimiausiais žmonėmis jos yra nusigandusios ir drauge agresyvios, o dažnai dėl prislėgtumo ir meilės sau stokos kupinos kartėlio, slapto pavydo ir destrukcijos.

mo patirtys neleidžia lavėti, jeigu neatsiranda ir antstatas, kurio statybinė medžiaga yra vilties ir laimės nuojauta. Skausmas gali mus pasąmoninti, bet neturi kūrybinės galios. Kasdien grįžtantys slogūs prisiminimai ir vidinis liguistumas neleidžia mums lavėti. Tik išsivadavimas praplečia akiratį, idant iškiltų tai, kas nežinomo ir tauraus slypi mūsų sieloje.

Visų pirma reikia atsižvelgti į pagrindinį skausmo ir laimės skirtumą: pasidavimas didžiuliam skausmui turi griaunamąjį poveikį, o atsidavusios begalinei laimei atgimstame.

Pertvarkyti prisiminimus, įvertinti laimę

Mūsų santykis su savo atmintimi iš esmės nesuvaldomas, nes nei augdamos, nei vėliau nesimokome, kaip su ja elgtis. Pagrindinė šio atsainumo pasekmė yra ta, kad nesiremiame atmintimi sau padrąsinti ir pažinti.

Nors atmintis saugo ištisą virtinę mums padrąsinti tinkamų patirčių, skausminga praeitis verčia jas atmesti, atgaivinti jas pavyksta itin sunkiai, jaučiant didelį pasipriešinimą. Blogiausia, kad tų patirčių nesusiejame. To, kad kitados esame padariusios šį tą vertinga, nesame įpratusios susieti su mintimi, kad kaip tik todėl gebėsime vėl padaryti ką nors panašaus ir ateityje tikrai nuveiksime ką nors tokio pat vertingo. Todėl daugeliui moterų ne itin gelbsti tai, kad pasiekia didelę sėkmę, nes drąsos įkvepiančios patirtys negali pradėti veikti kaip tinklas ir negali sistemiškai ilgą laiką daryti įtakos vidinės savijautos pertvarkai. Todėl pratimai pina šviesaus ir nenutrūkstamo psichinio laiko tinklą ir prišaukia trimatę drąsos įkvepiančių patirčių dimensiją: praeities įvertinimas, rytojaus galimybių įsisąmoninimas ir kūrybiškumas čia ir dabar.

Pratimais įgaliname paskirus ir išsklidusius neuronų įrašus (praeities pasiekimus, įsigilinimą į savo galimybes čia ir dabar, ateities lūkesčius) nebūti tokius izoliuotus ir atbukusius. Idant kontroliuotume savo nuotaikas, turime pasiekti, kad jie veiktų išvien, vienas kitą stiprintų. Vidinė galia gali gyvuoti ir būti įgyvendinta tik tinkluose, užtikrinančiuose trinarę grandinę – praeitis–dabartis–ateitis. Mat kiekviena nuotaika yra belaikė, tai pasakytina tiek apie teigiamus, tiek apie neigiamus pojūčius. Todėl vidinę teigiamą būklę atkuriame veikdamos visais trimis lygiais, o vėliau jie palaiko norimą nusiteikimą.

Darbas su savo atmintimi užima laiko ir lengviausia manyti, kad jis nereikalingas. Bet veltui tikimės, kad gyventi šią akimirką galime palikdamos užnugary tai, kas buvome vakar. Visos moterys (taip pat vyrai) esame atmintį turinčios būtybės, ir kol nemokame suvaldyti grįžtančio prisiminimo, negalime pradėti gyventi dabartyje.

Smegenų indėlis kuriant laimę

Kiekviena moteris turi bent kelis laimę teikiančius ir įkvepiančius prisiminimus, jausmus, mintis, bet dažniausiai šios medžiagos nepanaudoja. Mokame be atvangos gromuliuoti negatyvius įvykius, bet nemokame taip pat meistriškai nagrinėti optimizmo įkvepiančių įvykių. Tad pratimai skatina atgaivinti ir susieti laimę teikiančius, bet išdrikusius ir neveiksnius (nenaudojamus) atminties centrus ir jungtis. Todėl neuronai aktyvinami ir gali sintetinti baltymus, storinti aksonus, dauginti receptorius ir nervų galūnėles, plėstis, statyti naujas nišas informacijai ir naujoms įgyvendinimo galimybėms. Vykstant šiam procesui, atsipalaiduoja ir gilesniuose

sluoksniuose glūdinčios ypatingos medžiagos, kurios funkcionuoja veikiamos jausmų. Sužadintus pojūčius ir jausmus pratimai įgalina vėl susijungti su sąmonės centrais, kurie susitelkia į čia ir dabar. Šitaip jungčių tinklas tankėja, kartu stiprėja komunikacija tarp kairiojo ir dešiniojo pusrutulių, o tai užtikrina greitesnę ir daugiau metų praktikuojant jau savaiminę šių sričių tarpusavio sąveiką.

Ilgai praktikuojama saviugda sutelkia drąsą įkvepiančius prisiminimus, vaizdus, garsus, žodžius, pojūčius į gaivališką nusiteikimą, kurį mokame sužadinti ir nepalankiomis aplinkybėmis.

Ilgai dėdama pastangas, moteris suvokia save kaip gerą, drąsią, šiltą ir laimę nešančią sintezę patirčių, kurias jau daugybę kartų buvo atgaivinusi. Savivokos permaina vyksta visais lygiais ir visose psichologinio laiko dimensijose: pajaučiant praeitį, dabartį ir ateitį. Tačiau šis tinklas yra naujas, jį reikėjo sukurti kasdien plušant ir jo niekada negalima apleisti. Jis yra veiksnus tik todėl, kad juo naudojamės.

Kartodama, kad saviaukla yra viso gyvenimo darbas, žinoma, nepasakau nieko naujo. Garbus ir sąmojingas kognityvinės psichoterapijos RET pradininkas Albertas Ellis savo pacientams patarinėjo nuolat susitikti, vienas kitam padėti palaikyti gerus įpročius, dažnai skaityti jo brošiūras ir dar šį tą, kitaip, girdi, visa prakaitu pasiekta gera jausena netrukus ištirpsta, ir išvardija daugiau kaip dvidešimt priežasčių, kodėl žmonės sunkiai keičiasi...

Meilės sau kalba

Jusles ir jausmus vargiai galime tiesiogiai paveikti, mintis ir valią taip pat, bet jeigu mokomės juos perjungti, turime daugiau galimybių justi, jausti, mąstyti ir veikti taip, kaip norime. Meilės kupinos,

šiltos paramos sau mokomės kaip naujos kalbos: kasdien skiriame daug laiko. Iš pradžių tik klausomės ir truputį suprantame, paskui veblename, galiausiai prabylame, pasitaiko ir sąstingio laikotarpių, kai niekaip neįstengiame pasistūmėti į priekį. Pratimai mums parodo, kad nelengva suprasti, ką kalba meilė.* Kaip sunkiai mums sekasi šia kalba reikšti mintis! O jeigu pradedame mokytis jau suaugusios, reikia mažais žingsneliais perprasti pagrindines sąvokas ir mylinčio tarpusavio supratimo su gyvenimu sandarą, nenuilstamai praktikuoti, klausytis ir kalbėti nauja kalba. Naujas įprotis įsitvirtina tik po daugelio metų ir išsyk išglemba, susiklosčius sudėtingesnėms, specifinėms aplinkybėms, kuriomis būname ypač pažeidžiamos, todėl savo pasiekimus turime saugoti.

Vaikas mūsų širdyje

Giliausių jausmų lygiu nelaimingos vaikystės ar dėl didelių gyvenimo traumų patirti jausmai visada yra gajūs. Mūsų nauji, drąsinantys minčių vingiai mažiau išvaikščioti (lėtesni, ne tokie aiškūs) už senus, kurie mus valdo jau ištisus dešimtmečius ir braunasi į galvą kaip natūralūs, nepakeičiami ir būtini. Šį jėgų neproporcingumą reikia suvokti, nes tik šitaip suprantame, kiek jėgų ir atkaklumo turime įdėti į saviauklą, kad mums gyvenime pasisektų.

Šio skyriaus pabaigoje cituoju ištrauką iš Giesmių giesmės, apdainuojančios meilę, galingą kaip mirtis. Šis palyginimas nėra perdėtas, nes galia, su kuria galime save perauklėti, reikalauja

* Labai sumani, bet sau pernelyg kritiška moteris neįstengia *suprasti*, kaip pašnekovas gali ją vertinti, nors apskritai ji geba puikiai mąstyti. Ji turėtų mokėti atgaivinti savyje tai, ką kitas jaučia į ją žiūrėdamas palankiai, bet šio vidinio pojūčio nemoka, negali, nenori atrasti ir todėl neaktyvina reikiamų tinklų.

neįveikiamos tvirtybės, begalinės jėgos. Drungnais jausmais ir nemokšiškumu neįstengsime įveikti traukiančios priešiškumo ir nelaimės, į kurią mus kviečia praeitis, galios. Meilė gali mus išlaisvinti tik kasdien iš naujo, o ne amžiams, ir tik jeigu yra stipresnė už visa kita, kas mums nutinka.

Jeigu esame patyrusios daug kančių, nepaisydamos jų arba kaip tik todėl laisvai apsisprendžiame už meilę ir orumą kaip pagrindinę savo būties vertybę ir įsivaikiname save it vaiką, kuris niekada daugiau nebus paliktas savo skausmui.

Meilė neišsižada

Kas atsižada savęs arba nepriima savęs, kai nepasiseka, negali lavėti. O vis dėlto šitaip su savimi elgiamės ir atsižadame vaiko savyje.

Kuo didesnė nesėkmė ir kuo kartesnis nusivylimas savimi, tuo stipresnis paguodą suteikiančios meilės poreikis. Todėl kiekvieną sykį pajutusios kaltę, kad ir kokia pagrįsta ji mums atrodytų, privalome ją atmesti ir pakeisti atsakomybe, nuo kurios neatsiejama šilta užuojauta ir teigiamų įvykių planavimas. Padarytą klaidą reikia atskirti nuo skausmingo išsižadėjimo, veikiančio užnugaryje, nes kančia įtikina, kad turime mąstyti kūrybiškai. Kas pasineria į kaltės jausmą, neregi galimybės išsigelbėti, išgyti. Klaidas suvokti naudinga tik tada, jeigu mokame jas susieti su užjaučiančiu ir drąsinančiu žodžiu. Mūsų netobulas gyvenimas pamažu atsiskleis mums kaip brangenybė, verta begalinės meilės.

Kaip tik suvokimas, kad išmokome vis iš naujo grįžti prie gydančių minčių ir pojūčių, suteikia mums drąsos. Suprantame, kad esame nenugalimos, nes nė vienas pralaimėjimas nėra galutinis. Įstengsime jį įveikti ir susigrąžinti palengvėjimą... kaip tai darėme

jau daugybę kartų. Galime išmokti žvelgti giliau už savo kryčius ir kančias, į žaižaruojančią šerdį, kurioje gimsta nesunaikinama ištikimybė stipriai moteriai, mokančiai rūpintis savo gerove. Visa tai yra vaisiai tėviško, mylinčio būdravimo prie savo gyvenimo, kuris grąžins mums egzistencinį saugumą, jeigu tokio rūpesčio nepatyrėme šeimoje. Mums nereikia naujo tėvo ir naujos motinos, o reikia naujo vidinio savęs pajautimo, naujų horizontų.

Priimti vidinį pasipriešinimą pratimams

Kartais sunku, tiesiog nepaprastai sunku reguliariai atlikti pratimus. To, kad pratimus apleidžiame ir atsiranda sunkumų ar sukyla vidinis pasipriešinimas, nereikia laikyti valios stoka, o galingu seno nusiteikimo, kuris nepasiduoda ištrinamas, įtaka. Sąstingio laikotarpius įveikiame ne mygdamos valią, o su meile kalbindamos save. Mums reikia užjaučiančios meilės, kuria pasigailime būtybės, reikalingos pagalbos. Kadangi meilę sau dažnai turime užauginti, kantriai, šiltai priimti pasipriešinimą sau ir pratimams jau savaime yra vertingas darbas. Išlaukime šį priešišką ar bejausmį tūnojimą neignoruodamos jo, atpažinkime jame užsislėpusį troškimą ir paguoskime sugniuždytą vidinį vaiką, nepajėgiantį eiti toliau. Teisinga yra daug tikėtis iš savęs, bet taip pat teisinga lūkesčio iki galo nesieti su sąlygine meile. Mes galime daryti pažangą, jeigu jaučiame, kad ištikima užuojauta mūsų niekada neapleis.

Pakilti nuo kaltinamųjų suolo

Jausmas tarsi sėdėtum ant kaltinamųjų suolo slepia savęs baudimo užtaisą, todėl svarbu jį išsyk atpažinti.

Įpročiai, sukuriantys šį jausmą, yra tuo nesąmoningesni, kuo labiau įsišakniję. Kalbame apie visa apimantį nerimą laukiant blogio (negandų, bausmių, praradimų, apsigėdinimo...) ir jį nuolat gaiviname. Skausmą sukeliantį nusiteikimą išgyvename kaip pelnytą ir neišvengiamą, todėl nevalingai jam pasiduodame, užuot pasipriešinusios. Tokia pasidavimo laikysena labai mėgsta vėl sugrįžti, net baigus psichoterapijos kursą, ir jos neįmanu išsklaidyti pasitelkus valią. Reikia pereiti visą procesą, jis išlaisvina užsispyrusią sąžinę.

Visų pirma tapti jautriai atgimstantiems vidiniams destruktyviems dėsniams. Įsivėlimas į sopulius vyksta grandininės reakcijos principu, galime išmokti pažinti įvairias šios reakcijos apraiškas nuo pojūčių ir minčių iki veiksmo, kuriuo sau kenkiame. Įsikabinimas į kaltės jausmą yra rezultatas nesąmoningo, žaibiško proceso, kurį reikia nepaprastai jautriai ir gana staigiai atpažinti. Čia mums padės pratimai, nes visą laiką jausmus ir mintis kreipia sąmoninimo keliu.

Kitas žingsnis padeda sulėtinti nesąmoningą reakciją, kuria esame pratusios paklusti kaltės jausmui ir nedelsdamos vykdyti (jausti, galvoti, daryti) tai, ką jis liepia. Spaudimui ir nerimui vis dar dažnai pasiduodame, tačiau mūsų elgesį vis labiau veiks pamąstymai. Pratimai padeda atskleisti, kaip mūsų viduje veikia paklusnumas, ir neteisti savo silpnumo, o tai griauna jausmą, kad esi kaltinamoji.

Ilgainiui pradeda rastis nuoširdi ir stipri kaltinamosios laikysenos, sielvarto, kurį sužadina iškreipta sąžinė, polinkio nuolat atsiprašinėti ir atsipirkinėti neigimo reakcija. Tai, ką atrodė pagrįsta ir normalu arba netgi būtina jausti ir atlikti, atrodys vis mažiau pagrįsta, įtikinama ir prasminga. Ilgainiui pasiekiame,

kad klaidingos mintys, o paskui ir veiksmai ūmai pasirodo esantys ydingi, drauge suvokiame, jog galime jų išvengti. Tai, kas anksčiau buvo suvokiama kaip būtinybė, virsta galimybe. Ne tik žinome, ko nenorime jausti, galvoti ir daryti, palaipsniui to net nebetrokštame, tai pasidaro mums svetima.

Kaip pratimai paveikia santykius ir aplinkinius?

Eidamos saviauklos keliu, gauname rezultatų ir iš santykių su žmonėmis, nes išskaidrėja požiūris į išorinį pasaulį ir atsiranda sveikas kritiškumas, taip pat pakantumas ir užuojauta. Drauge atrandame sau tinkamiausią bendravimo su kitais stilių, taip pat galią sėkmingai atsiriboti nuo santykių, kurių neatlaikome, tiksliau, mūsų vidinei pusiausvyrai palaikyti tenka mokėti per didelę kainą. Į kitus žmones nežiūrime priešiškai arba nusigandusios, nes jie suteikia mums vis mažiau kančių. Kupinos naujos vidinės ramybės, pamažu jiems atleidžiame už blogį, kurį tyčia ar nevalingai jie mums padarė arba vis dar mėgina padaryti.

Ramybe gali mėgautis, ją išspinduliuoti ir skleisti visos moterys, išmokusios tapti stipresnės už prievartą, kylančią iš jų vidaus ir iš aplinkos. Žvelgiant į kitų sielvartą, mus užpildo aprimusi galia. Liaujamės kovojusios su nesibaigiančia pasaulio kančia, drauge jaučiame, kad esame ramiai, nuoširdžiai pasirengusios įdėti savo įnašą, bet savo žemėje.

Išlaisvinta sąžinė atveria kelią į dvasinę laisvę be atgailaujančio nusižeminimo, į gėrio erdvę, kur meilės kitiems darbai visada yra ir meilės sau veiksmai.

Meilės galia

Per ilgus kasdienės saviauklos metus pasiekiame, kad tai, kas anksčiau mus liguistai traukė, dabar atstumia. Meilė pasireiškia ne tuo, kad saviauklos imamės su įkvėpimu, tvirtai ir kad jos niekada nenutrauksime, o tuo, kad nepaisydamos širdgėlos ir dažno susirėmimo su senomis bėdomis liekame ištikimos savo apsisprendimui mylėti save, visada iš naujo ir iki galo. Meilės sau galią užvis geriau gali išreikšti ši ištrauka iš *Giesmių giesmės*:

> Dėk mane kaip antspaudą ant savo širdies,
> kaip antspaudą ant savo rankos!
> Juk meilė stipri kaip mirtis,
> aistra nuožmi kaip Šeolas. [Gg 8: 6]

Pakeisti savo kasdienybę

Metodas „Savo žemėje" reikalauja nuolat apžvelgti ir lavinti visas savo gyvenimo sritis. Tad siūlo veikti taip, kad galėtume suprasti savo būseną ir ieškotume naujų galimybių. Pačios galime pamažu vis giliau įsisąmoninti savo gyvenimo silpnąsias vietas ir suprasti, kurios sritys dar nepažintos arba per mažai įvertintos, kodėl ir kokių priemonių reiktų imtis. Atkakliai dirbdamos, galime išlavinti vis subtilesnes jautrumo ir savivokos formas ir atitinkamai nukreipti pagal pasirinktą tapatybę.

Veikimo būdo vientisumas mums padeda ir todėl, kad apsaugo kritiškas mūsų esybės vietas. Visuotinai žinoma, kad pasąmoningai vengiame sričių, kuriose esame labiausiai pažeidžiamos, ir kaip tik todėl labiausiai galime apleisti pagrindinius savo poreikius. Taip pat žinome, kad ištikus krizei pirmučiausia išklimba

mūsų silpnosios vietos. Todėl turime daugiau dingsčių skirti sau visapusišką dėmesį: stipriosios vietos įkvepia mums drąsos, o silpnosios neapleidžiamos. Apie tai, kaip pasirenkame šiuos taškus, paaiškinimų rasite kitame skyriuje („Kaip pradėti?“).

Pratimų grupės, eilės tvarka, sąsiuvinis užrašams

Pratimai suskirstyti į keturias grupes, jos pristatytos toliau ir sudėliotos tam tikra tvarka. Pirma pratimų grupė skirta įsisąmoninti ir įvertinti daugiausia drąsos įkvepiančioms patirtims, antra grupė stiprina etinę motyvaciją dirbti, trečia nagrinėja kylantį skausmą dėl to, kas nepatirta, ir praeities automatizmą, o ketvirtoji skirta planuoti kasdienybei ir moko tikrinti save. Pratimai sumanyti taip, kad vieni kitus intensyvintų.

Iš esmės turime reikalą su struktūrintu darbo sąsiuviniu, kuriame atsispindi visos kasdienio gyvenimo sritys. Į šį sąsiuvinį galima įrašyti savo estetinę pajautą ir išreikšti kūrybiškumą bei viską, ką priskiriame prie individualaus mokymosi būdo ir siekio būti kuo savarankiškesnei mokantis. Bet apie tai vėliau – pratimų įvade.

Galiausiai turėtume mokėti daryti pratimus pagal savo išgales, kai atsiranda poreikis. Išmokstame pasigaminti savo augimo įrankius ir gyventi meilės kupinu nusiteikimu ir suvokimu, kuris suteikia didžiausią gaivališką akstiną judėti į priekį ir kurti.

Visą medžiagą apdorojame maždaug per tris mėnesius, o paskui peržvelgiame atliktą darbą, išrašome svarbias išvadas ir pradedame iš pradžių, pildome naujas, tuščias lenteles. Kiekvieną kartą paliekame tik tai, ką sužinojome svarbaus: nauji pagrindiniai žodžiai, nauji klausimai, nauji atradimai. Šitaip palaikome pasirengimą viską nuolat iš naujo permąstyti bei suvokti ir ge-

bėjimą atmesti tai, kas nereikšminga. Išsiskyrimas su prirašytais lapais ir įdėtu triūsu turi ir simbolinę reikšmę: saviaukla yra amžinas gimimas, gaivumas, atvirumas, susitikimas su savimi ir vis nauja staigmena. Drauge išmokstame atpažinti ir tobulinti tai, kas esmiška, o tai irgi svarbu lavinant pasitikėjimą savimi.

Per vienus metus gauname pakankamai medžiagos, kad iš susidariusio rinkinio galėtume padaryti pirmas svarbiausias išvadas.

Kodėl rašome: regimoji atmintis ir vizija

Regėjimas atlieka nepaprastai svarbų vaidmenį formuojant tvirtesnes nuostatas, ypač tas, kurių niekada nesame lavinusios. Todėl pratimai yra užrašomi ir paskui užrašai skaitomi, nes tik šitaip įmanoma paveikti regimąją atmintį. Mat ypač iš pradžių pratimai ir tekstai yra itin nepatvarūs, nes atmintis uoliai gina visus nuo seno veikiančius modelius.

Tas pats pasakytina ir apie susikaupimą laikytis dienotvarkės, ją irgi geriau vizualiai nukreipti į sąmonę ir nuolat palaikyti nusiteikimą siekti savo tikslų. Nors tai gali pasirodyti vaikiška, bet nepakenks lapeliai kalendoriuose, ant šaldytuvo, automobilyje, ant spintos arba kur nors kitur, juk taip daryti patariama ir mokantis užsienio kalbų. Naujo mąstymo būdo mokytis gerokai sunkiau negu naujos kalbos, todėl sveikintina bet kokia priemonė, jeigu ji padeda mums atkakliai eiti saviauklos keliu. Jeigu žinome savo mokymosi stilių, mokame atrasti ir tinkamiausias priemones. Rašytinis žodis yra nepakeičiama priemonė augti ir taisyti bendradarbiavimą su savimi. Tik pagalvokime, kaip greitai pamirštame pagrindinius per paskaitą išgirstus teiginius, jeigu jų nepasižymime. O kai kalbame apie tikslų, įskeliančių vidinius konfliktus,

įgyvendinimą, tai sąmoningas naujų mąstymo vingių skatinimas yra dar sudėtingesnis procesas.

Pradėjus saviauklą, nepaprastai svarbu pažinti, kaip veikia atmintis. Persiauklėjimas iš esmės yra atminties keitimas.

Darbas su žodžiais

Gebėjimas vartoti žodžius lavinamas ankstyvoje vaikystėje. Iš pirmųjų mėginimų išsirutulioja tam tikros formos ir tikslesnis (visų pirma nuspalvintas jausmų ir santykio) turinys, galiausiai jį įmanoma bent maždaug paversti žodžiais. Kadangi justi ir jausti pradedame gerokai anksčiau, nei išmokstame kalbėti, žodis nėra pradžia, o tam tikro kelio pabaiga. Žodis yra vienas iš galutinių pirmo ir intensyviausio akstino įgyvendinti savo teisę gyventi ir sukurti tapatybę pasiekimų, o gimsta ieškant bendros kalbos tarp tėvų ir vaiko. Moteris kaip žodžio būtybė susiformuoja padedama savo globėjų, kurie išmoko ją žodžiais perteikti savo sielos judesius. Geri tėvai supranta mergaitės pojūčius ir padeda juos išreikšti. Žodžiai taip pat gali būti prievartos ir piktnaudžiavimo perteikimo, iliuzijų ir savęs apgaudinėjimo įrankis. Mūsų gebėjimas išreikšti save žodžiais, prisipildančiais mūsų esybės, reikalauja, kad būtume pažintos per savo unikalumą ir išgirstos per pagrindinį troškimą būti gerbiamoms ir mylimoms. Tačiau daugeliui moterų nepažįstami išjausti žodžiai, kuriais jos galėtų į save prabilti su meile.

Negimę žodžiai

Darbas su žodžiais ir veikimas juos pasitelkus siekia labai giliai ir atverčia sluoksnį po sluoksnio. Tai – psichofizinė geologija,

leidžianti mums nusigauti iki savo tikrųjų polinkių, kurie niekada negalėjo tapti sąmonės medžiaga, požiūriu, mintimi, žodžiu. Priežasčių mūsų sieloje gūdžiam miškui suvešėti gali būti daugybė, bet viena svarbiausių yra supratingų artimųjų nebuvimas vaikystėje. Pojūčiai pasidarė nebylūs, įšalę, neišlavinti, nugrimzdę gelmėn ir iš jos pamėgino pakilti.

Todėl dažnai nerandame tinkamų žodžių pasitikėjimui savimi išreikšti. Tačiau mums stinga ne vien žodžių, stinga ir tiltų bei teisingo kelrodžio žodžiams, siekiantiems nueiti į tikslą, kryžkelėse. Žodis, kurio nelydi viltis, kad bus išgirstas, neatsiliepia, o jeigu prieina kryžkelę, pasirenka kelią, vedantį atgalios.

O giliai išjaustas troškimas ir viltis įsuka procesą, kuris nurodo kryptį ir pasuka pro milijonus sinapsinių jungčių. Gyvas pajautimas leis atgaivinti kaip tik tuos kelius, kurie veda į tinkamą žodį, ištariamą reikiamu momentu. Žodžių atsiradimas tarp vaiko ir suaugusiojo, kuriuos sieja darna, tik iš pažiūros paprastas, o iš tiesų turime reikalą su nepaprastai sudėtingu, aukščiausiu jųdviejų santykių pasiekimu. Troškimai išreiškiami kaip bendravimas, jį lydi jaudulys ir suteikia šiai paieškai polėkio ir galios. Būdama išgirsta, kai patiria, jog kitas ją supranta, mergaitė drauge pasiekia ramybę ir gyvenimiškų jėgų impulsą. Katalikų liturgija turi puikų posakį, atskleidžiantį išganingą žodžio galią: „Bet tik tark žodį, ir mano siela pasveiks!“

Jeigu jaudulys neranda išeities, jis suglemba, panyra ir nuščiūva tyloje, nes tai, kuo nepasidalyta, negali gimti. Darbas su žodžiais prišaukia nebylius ir neišlavintus norus, kurių niekam nebuvo įmanoma patikėti, kad saugotų, kad palydėtų į gyvenimą. Snaudžiantys žodžiai sapnuoja ir blaškosi, todėl savyje juos nešiojame kaip galingų versmių, nerandančių kelio iš požemio,

murmesį ir šniokštimą. Svarbūs žodžiai – atgimimo nešėjai – buvo priversti tapti vargšais kaltinančiais apsigimėliais ir už daugelio moterų lipšnaus kalbėjimo nugirstame šios graudžios procesijos dundesį. Ir kaip tik todėl žinome, kad įkalinti žodžiai vis dar pasiruošę mums padėti, jeigu juos prisileisime, ir kad jie atneša žinią apie pasaulio išganymą. Pabaisa gali virsti gražuole, atskleidžiančia mūsų tikrąjį vardą.

Troškimų knibždėlynas

Akistata su tuo, kas nepatirta, mums taip pat parodo, kaip žiūrime į savo troškimus. Paprastai su jais elgiamės taip, kaip kiti elgėsi, kai buvome bejėgės. Susitikimas su savo žodžiais mums atskleidžia taisykles, pagal kurias juos vartojame. Pojūčių ir žodžių tinklų sudarymas išpina šį nebylų vyturą, kaip kad išvyniotų kokoną, kuriame tūno aistringa, bet neišsivysčiusi moteriškoji būtybė. Ilgainiui pažįstame įkaitusį jaudulį, su kuriuo kaip natūralios ir nuoširdžios mergaitės linkome į viską, ko troškome visa širdimi. Jeigu pasakytume, kad šitaip pažįstame savo motyvaciją, tai nė iš tolo nepanašu į tai, kas iš tikrųjų vyksta. Žodis „motyvacija“ yra jausmiškai tuščias, todėl ir netinkamas, nes nesužadina supratimo, galinčio padėti suvokti, kaip veikia troškimas. Troškimai yra tapatybės, instinkto gyventi, visavertiškai būti nešėjai. Labiau tiks savo motyvaciją įsivaizduoti kaip aiškų, tikrą ir karštą norą, lydimą džiaugsmingo vidinio savęs pajautimo kelyje į pasiekiamą tikslą. O apačioje nepaliaujamai žerplėja neužgęstanti žarija, įsitikinimas, kad galime įgyvendinti savo troškimus ir neturime priežasčių atsitraukti.

Dirbdamos su žodžiais, pradedame suprasti, kad takoskyra tarp troškimų ir dvejonių nėra natūrali duotybė ir kad būti realistėmis nereiškia atsisakyti savo svajonių. Kol kelias nėra pramintas, tol negalėsime juo nueiti į savo tikslą.

Dėmesingumas, atmintis, laisvė

Mūsų saviauklos sėkmė priklauso nuo nuolatinio darbo ir supratingo dėmesingumo. Pats pratimų praktikavimas nekuria permainų, pagrindinį vaidmenį čia atlieka šiltas dėmesingumas, veikiantis limbinius sluoksnius ir jausmų hormonus, be kurių neįmanoma jokia akivaizdesnė pažanga. Supratingas dėmesingumas paveikia atmintį, nes neleidžia nugrimzti į užmarštį tam, ką mylime. Tad dėmesingumas, atmintis ir jausmai yra nedaloma vienovė.

Jeigu mintims visada leidžiame savaime sūkuriuoti, įsibrauna nusistovėję šablonai, todėl tikėti idilišku spontaniškumu yra ganėtinai naivu. Mąstymas gali virsti kūrybiška improvizacija tik su sąlyga, kad jau išmokome atverti savo minčių narvelius ir išleisti jas į laisvę. Lankstus mąstymas prilygsta sukalkėjusių sąnarių išlankstymui. Tik šiltai atsipalaidavus, ilgiau apšilus ir uoliai pasimankštinus įmanoma padaryti naują, žvalų judesį, besiveržiantį iš dar niekada neragautos judėjimo laisvės.

Klausimai vietoj teiginių

Teiginiai iš mūsų reikalauja tik sutikti, todėl juos reikia tik kartoti. O klausimai priverčia tvarkytis su pasipriešinimu ir paliečia giliausius tinklus; jie sudėtingesni už teiginius, bet skatina mūsų

smegenis ieškoti įtikinamų atsakymų, kurie mintyse kurs naujus kelius. Pagrindinis klausimų pranašumas tas, kad suvokiame, kada mums sunku rasti atsakymą, drauge galime atkreipti dėmesį į kliūtis sudarančius jausmus. Mąstymo pakeisti neišeina, jeigu renkamės tik teiginius, jie, žinoma, gali mus nuraminti, antai: „Jaučiuosi puikiai, tikiu savimi, esu verta visų gerovių.“ Kitoks poveikis, jeigu savęs paklausiame: „Kodėl galėčiau tikėti savimi?“ arba „Kodėl galiu tikėti savimi?“, ir pamėginame pateikti daug įvairių klausimų.

Todėl įgytas tvirtumas remsis savarankiškais išmąstymais ir asmeninei patirčiai bus įtikinamesnis. Mes suprantame ne tik tai, kodėl kiekvieną kliūtį anksčiau ar vėliau įveikiame, bet ir kaip priėjome prie to ir kodėl pasitikėjimas savimi pagrįstas. Jeigu pasiklysime senuose mąstymo procesuose, visada mokėsime rasti kelią, atvedantį į pasirinktą nusiteikimą. Tačiau šį kelią praminame tik tada, jeigu daug kartų įvairiomis aplinkybėmis nukreipiame savo klausimus, o drauge ir jausmus pasirinkta kryptimi. Atlikdamos pratimus, sukuriame sau erdvę ir joje visada aiškiau bei žvitriau mąstome ir patiriame augantį pasitikėjimą savimi.

Mūsų proto išsiskleidimas

Nesąmoningi veiksmai luošina didžiulį gilesnio gyvenimo potencialą ir neleidžia panaudoti visų mūsų proto, visų tų šaltinių, kuriuos Gardneris vadina įvairiais protiniais gebėjimais, dimensijų. Nors ir keistai skamba, bet kaip tik sveika vidinė drausmė išlaisvina kūrybiškiausias ir mažiausiai prognozuojamas mintis.

Todėl pratimai neveda į sausą racionalizmą. Jie padeda išbudinti vidinius vaizdinius, fantaziją, svajas. Atgaivina tai, kas nauja ir netikėta mumyse, nes atpalaiduoja mintis bei jausmus ir įgalina laisvai judėti savo vidinėje erdvėje, pakeisti požiūrį, pamėginti sklęsti, ištiesus apsauginį tinklą apačioje.

KAIP PRADĖTI?

Kaip pasirinkti sritis

Pirmiausia apsispręskime, kurių gyvenimo sričių imsimės.

Pasiūlytos septynios sritys, bet kiekviena iš jų aprėpia platų temų spektrą. Todėl iš siūlomų potemių pasirinkite tą, kuri jums svarbiausia, arba įtraukite savąją.

- *Jutimų sritis, kūniškoji gyvenimo dimensija:* sveikata, maistas, kūnas kaip atsipalaidavimo, komforto, gaivališkumo, lankstumo, atsparumo, galios šaltinis;
- *moteriškumas:* patrauklumas, išvaizda, lytinis savo pačios įvaizdis, lytiškumo patyrimas;
- *nuotaika, jausmai:* pagrindinė kasdienybės nuotaika, gyvenimiško tvirtumo jausmas, linksmumas, pasimėgavimo jausmas, drąsa, jausmų įvairovė ir gelmė, tokių jausmų kaip širdgėla, pyktis, agresyvumas, baimė subalansavimas;
- *siauriausias asmeninių santykių ratas, prisirišimas, meilės troškimas, pavydumas, pavaldumas, priklausomybė:* partneris, vaikai, tėvai, broliai ir seserys ir t. t.;

- *kūrybinis darbas, visuomeninis gyvenimas:* polinkiai ir talentai, profesija, santykiai darbe, pareigos ir laisvalaikis, pasitenkinimas darbu, produktyvumas, sėkmė, matomumas viešumoje;*
- *materialinis pamatas, pinigai:* uždarbis ir poreikiai, saugumo ir materialinės gerovės jausmas, požiūris į taupumą, apsipirkinėjimą ir pinigų leidimą, dosnumą, savo kainos nustatymą, savęs pardavinėjimą;
- *moralinis ir dvasinis gyvenimas:* sąžinė, valia, vertybės, autoritetas, kaltės jausmas, pareiga ir atsakingumas, tikėjimo klausimai.

Iš principo geriausia atlikti visas pratimų grupes arba bent jau daugiau nei vieną, nes tada jos įgauna pusiausvyrą. Sritys, kuriose jaučiamės tvirčiau, suteikia mums jėgų imtis ir tų, kurios yra skausmingos.

Kaip pavadinti pasirinktas gyvenimo sritis?

Savo tikslus išgryniname taip, kad galėtume juos įvardyti savo sugalvotu pavadinimu. Jau šis pirmas veiksmas reikalauja įsigilinimo į save ir apsisprendimo. Srities, kuri aprėpia platesnį turinį, bendrumą turime pakeisti savo sugalvotu, gyvai nuspalvintu ir optimistiškai skambančiu apibrėžimu, bylojančiu apie pasirinktą turinį.

---

* *Gyvenimo etapų* ir didelių permainų (santuoka, motinystė ir tėvystė, vaiko gimimas, vaikų auginimas, išėjimas į pensiją ir t. t.) galime imtis atskirai, bet iš principo reikėtų išlaikyti pusiausvyrą ir *be pertraukų* dirbti su *visomis* savo gyvenimo *sritimis*. Nė viena (kad ir kokia didelė) problema arba naujiena neturėtų užimti visos vidinės erdvės, priklausančios *tapatybei kaip visumai*. Įprotis dirbti su visomis sritimis leidžia mūsų sąmonei likti visapusiškai veikliai ir įgalina ramiai apžvelgti gyvenimą ir palaikyti gaivinantį ryšį su galios šaltiniais, kuriuos papildo mūsų tapatybės visuma.

Pasirinkto pavadinimo tikslas – nukreipti mus į laimę, šalin nuo susirūpinimo ir beviltiško spoksojimo į kelią pastojusią kliūtį. Mat pasirinkta sritis pirmiausia gali sužadinti širdgėlą. Dažnai problema yra stabas, užvaldantis sąmonę, todėl jau pavadinimas turi aiškiai rodyti sprendimo kryptį. Stabą nuverčiame nuo altoriaus ir nusigręžiame nuo jo. Pasirinkimas yra svarbus, nes nesiremiant į tikrą išeities tašką pageidaujami procesai nepajudės.

Visų pirma reikia atkreipti dėmesį, kad pasirinktos srities neįvardijame kaip problemos ar skaudulio. Tarkime, kūniškumo sričiai pasirenkame pavadinimą ne *storumas* arba *priklausomybė nuo rūkymo*, nors ir turime trisdešimt kilogramų antsvorio arba siaubingai daug rūkome, o ką nors panašaus į *mylimas ir lieknas kūnas* ir *energija be cigarečių*. Santykių sričiai apibūdinti pasirenkame ne kamuojančius *pavydo* ar *baimės* pojūčius, nors esame liguistai pavydžios arba mus kankina nerimo persunktas prisirišimas prie vaiko, darbui įvardyti nesirenkame sąvokų *nesėkmė* arba *diskriminavimas*. Šis pojūtis atsiranda tik trečios grupės pratimuose, ten jį ir nagrinėjame.

Įvadas yra svarbus, nes nustato požiūrį į gyvenimo sritį. Tegu pavadinimas, kuriuo jas apibūdiname, išreiškia *mylimą* tikslą. Tad paieškokime bent vienos didelės, įtikinamos ir nepamirštamos patirties, per kurią tikrai pajautėme pilnatvę ir savęs įtvirtinimą, ta patirtis visų pirma priklausė nuo mūsų pačių, o ne nuo kitų žmonių pripažinimo. Tegu ji išsamiai atsispindi nagrinėjamos srities pavadinime.

Tinkamai parinkti pavadinimai suteikia laimę

Kūno sričiai įvardyti galime pasirinkti žodžius *galia* ir *laisvumas* ar *patrauklumas*, arba *užtikrintumas kitų akyse*, arba *laimę suteikiantis judėjimas*. Panašūs patrauklūs tikslai (atsižvelgiant į anksčiau išvardytas sritis) gali būti *išdidus moteriškumas*, *laimingas ir laisvas prieraišumas*, *tikėjimas savo verte*, *geras apsirūpinimas* arba *galia užsidirbti ir įsitvirtinti*, *nepriklausomybė* nuo šantažavimo ir piktnaudžiavimo, *didžiavimasis ir užtikrintumas dirbant*, darbo vietoje arba užsiimant kūrybine veikla, *ramybės ir prasmės pojūtis*, *laisvė nuo kaltės jausmo*, *meilės kupina sąžinė*. Taip pat galime pridėti savo sugalvotą sritį: antai *laimingą motinystę*, jeigu turime vaikų, arba *vidinę šviesą ir galią*, jeigu mus kamuoja depresija. Labai svarbu, kad pavadinimas būtų padiktuotas patirties, kuri iš tikrųjų padarė mus laimingas, bet niekada **nesisietų** su neįgyvendinta svajone. Pasirinktą sritį įvardijame taip, kad jau iš pavadinimo ryškėtų pamatinis susitelkimas į šviesų ir tikrą, esmišką išgyvenimą, kuris savo nepalaužiama galia nukreipia mūsų mintis taip, kaip tai vyksta Saulės sistemoje. Visų planetų trajektorija priklauso nuo Saulės traukos jėgos, mes nenukrypstame nuo kelio, nes esame pritvirtintos prie sūkių ratu, tad nuolat atsigręžiame į savo šviesos šaltinį.

Dėl minėtų priežasčių pirmas žingsnis atliekant pratimus yra nepaprastai svarbus, kiti aspektai nurodyti pirmos grupės pratimų, kurie padeda analizuoti mūsų laimingas patirtis, paaiškinimuose.

Reguliarumas

Kiekvienos srities pratimus reikia atlikti reguliariai, susikaupus, tiksliai ir po truputį (daugiausia vieną puslapį arba tik pusę len-

telės), pageidautina visada tą pačią savaitės dieną, nes vidinis ritmas taip pat turi prasmę. Dienų reguliarumas (tarkime, kūniškumo sričiai skiriamas pirmadienis, kūrybiškumui - antradienis ir t. t.) sukuria jausminį užtikrintumo ir ilgalaikiškumo pamatą, nes pratimai mūsų laukia tam tikrą savaitės dieną, nors kartais juos ir praleidžiame. Optimalus pratimams skiriamas laikas yra daugiausia pusė valandos per dieną. Visus visų sričių pratimus, jeigu dirbame kasdien, atliekame maždaug per tris ar keturis mėnesius, priklausomai nuo aplinkybių ir įsitraukimo. Per vienus metus visas sritis išanalizuojame tris keturis kartus, bet nieko baisaus, jeigu darbas vyksta gerokai lėčiau. Pratimai daro poveikį ir tada, kai patenkame į aklavietę. Visiškai suprantama, kad dažnai nežinome, kaip atsakyti į klausimus, ir tenka sustoti, grįžti atgal ir panašiai. Tikslas - ne nuveikti kuo daugiau, o būti su savimi darant pratimus: atidžiai, šiltai ir kantriai.

Jeigu niekada nesame bandžiusios saviauklos, galime kokią savaitę atlikti tik *rytinius pratimus klausimų pavidalu*, kaip aprašoma toliau. Klausimus galime sau uždavinėti kad ir pakeliui į darbą, nes jie parengia mus darbui su tam tikromis sritimis, pradedame suprasti, kas dedasi mūsų sąmonėje. Apsisprendusios imtis kitų pratimų, paskiriame jiems dienas ir kasdien atsidedame vienai sričiai.

Spalvos, paveikslai, muzika

Jeigu prie savo sąsiuvinio pridedame patinkamą pieštą medžiagą, tai veikia skatinamai, galime dirbti klausydamosi pasirinktos muzikos. Norimą nuotaiką susikuriame įjungusios daugelį tinklų vienu kartu. Tik daugiau jutimų sužadinantis potyris aktyvina

organizmo visumą, todėl turime įtvirtinti jutimiškai gyvą laimės, drąsos ir savo gebėjimų įgyvendinimo paveikslą. Kasdienis bendravimas su sąsiuviniu turėtų būti patrauklus, spalvingas ir švelnus, spinduliuojantis, gaivinantis.

Taip pat rūpestingai vedamas jausmus atspindintis dienoraštis yra ryšys su kūnu, sielos puoselėjimas, tai padeda pažinti savąją žemę.

Gebėjimas laukti

Peržvelgdamos atliktus pratimus, galime tiesiogiai stebėti, kaip seni tinklai mėgina ardyti pradėtą darbą. Įsitikiname, kaip dažnai vargiai prisimename tai, ką visai neseniai užsirašėme, ir tuo, kad atmintis išties bando ištrinti naujus įrašus. Tačiau tai, kad pratimą atlikome, – jau kone pusė darbo. Pradėjome ardyti automatizmą, jis ims silpnėti, kai pratimą pakartosime daug kartų, vis sugalvodamos naujų idėjų.

Svarbus vidinio augimo momentas – ugdyti gebėjimą laukti ir pasikliauti savo slaptomis dvasinio atgimimo galiomis. Permainų negalime pasiekti per jėgą, taip pat neįmanoma jų užsisakyti. Prie mūsų pasikeitimo visų pirmą prisideda naujas požiūris į kliūtis, trukdžius, į viską, kas mums neleidžia pasiekti laimės ir dvasinės galios. Meilė sau suponuoja saugumo, užuovėjos laukiant ir dvejojant pojūtį. Pakančiai į save žiūrėti neužtenka, darydamos pratimus taip pat turime išugdyti meilę sau, kai apninka sielvartas. Tad reikia daug kartų atsakyti sau į klausimą, kodėl kliūčių nevalia neapkęsti ir kodėl būdamos bejėgės mes reikalingos ir vertos pagarbos.

Dokumentacijos reikšmė

Patekus į aklavietę, nepaprastai svarbu, kad būtų užfiksuota viskas, kas mus gali nuraminti ir padėti susikaupti, nes yra tikra ir nenuginčijama. Nuotaika, kurios apimtos sudvejojame savo darbo prasmingumu, atsiranda labai dažnai, ypač pirmais mėnesiais. Kai abejojame ir svarstome, kad reikėtų mesti saviugdos pratimus, visų pirma svarbu patikrinti nuotaiką, kuriai pasidavus kyla tokių pamąstymų. Jeigu tokiomis minutėmis esame prastai nusiteikusios ir atbukusios, jeigu į save reaguojame nepakančiai ir širstame ant savęs ir viso pasaulio, vadinasi, mūsų mintys tikrai tarnauja savęs menkinimo nuostatoms. Todėl į tokius pamąstymus neverta atsižvelgti, nes jie nepadės priimti naudingų sprendimų. Nuveiktų darbų dokumentacija suteikia mums medžiagą apsvarstytam, realiam, kitaip tariant, brandžiam ir patikimam sprendimui priimti. Grąžina mus į nuotaiką, kuri padeda pasikliauti savimi ir savo viltimi. Tik tada, kai nuotaika prašvieséja, galime ramiai nuspręsti, kiek tokie pamąstymai pagrįsti ir ar iš tikrųjų reikia išsukti iš pradėto kelio ir pasirinkti geresnį. Šitaip mokomės puoselėti tėviškus jausmus sau. Geri tėvai padeda vaikui nenuleisti rankų susidūrus su pirmaisiais sunkumais ir išmokti mylėti savo tikslą taip ilgai, kad jį pasiektų. Taip pat pajaučia, kada jų atžala kietakaktiškai siekia tikslo, kuris iš tikrųjų nelimpa jam prie širdies arba yra per sudėtingas.

Rytiniai ir vakariniai klausimai

Daugeliui moterų kaip tik rytas yra sunkiausia dienos dalis, nes, vos nubudusias, jas apninka niūrios mintys, nerimas, jos jaučiasi

pavargusios ir prislėgtos naujos dienos naštos. Gaivinantys rytiniai klausimai nukreipia mūsų mintis, kad susikauptume ir įsijaustume į viską, kas yra geriausio ir vertingiausio mūsų gyvenime. Mokomės savo dieną pradėti šviesiai, šitaip randasi pojūčių ir elgesio permainų. Klausimai reikalauja kelias minutes susikaupti. Svarbu kasdien atsakyti bent į vieną klausimą, kad ir gulint lovoje, traukinyje ar automobilyje... Anthony Robbinsas savo vadovuose pateikia panašius klausimus, bet manau, kad geriau kiekvienai juos pritaikyti pagal savo poreikius. Nuotaiką visų pirma pakeičia klausimai, kuriuos suformuluojame pačios, nes jie nukreipti į giliausius asmeniškus poreikius. Kiekviena moteris turi vien sau būdingų niūrių minčių, jas geriausiai pati ir pažįsta. Prašviesėjusias mintis, kurias reiškiame savarankiškai, pagimdo mūsų sielos gelmė, pažymėta unikalių patirčių. Todėl pateikiami klausimai yra tik pradinė pagalba.

Galime pasirinkti vieną klausimą, drauge mąstyti apie kitus, kurie mums darytų didžiausią gydomąjį poveikį: ko reikėtų savęs paklausti, kas labiausiai padėtų pajausti meilę sau ir dėkingumą viskam, kuo galime džiaugtis? Pabandydamos pirmą kartą, galime atsakyti į visus klausimus, o paskui nuspręsti, kaip daryti toliau.

Pagrindinė rytinių pratimų žinutė paprasta: kasdienė gera savijauta yra visų pirma gebėjimas įžvelgti viską, ką verta mylėti.

Ką turiu ir galiu tuo šiandien mėgautis?	
(Visi brangūs dalykai, kurių nekeisčiau į jokius pinigus...)*	
Kurį tyrą troškimą su džiaugsmu imuosi įgyvendinti?	
Kuo labiausiai šiandien džiaugiuosi?	
Kada pati sau labiausiai patinku? Kodėl?	
Kodėl nusipelnau pagarbos?	
Kas pralinksmėja mane pamatęs? Kodėl?	
Apie ką pagalvojusi jaučiuosi laiminga?	

Kai esame rūškanos, užduokime sau parengtus klausimus: „Jeigu nebūčiau pikta, susikrimtusi, pavargusi... ir žvelgčiau į pasaulį kitaip, už ką galėčiau dabar būti dėkinga?" Šią formuluotę pasiūlė A. Robbinsas, ji man atrodo puiki, nes patvirtina, kaip mintys gali akimirksniu persimesti į kitus bėgius.

Procesas atskleidžia ir šį tą daugiau: išmokstame atmintyje išsaugoti visus laimę suteikiančius įvykius ir juos tarpusavy susieti. Jau iš mokyklos laikų žinome, kaip staigiai pamirštame tai, ko nenaudojame ir nesusiejame. Moterys, nevertinančios savo gyveni-

* Robbinsas (iš jo paimu šį ir kitą pratimą) kaip tikras amerikietis siūlo paklausti savęs, kokios savo kūno dalies neparduotume nė už milijoną dolerių, iš tokio metodo galime pasijuokti. Tačiau šitaip užduotas klausimas išryškina tai, kad esame turtingos, juk neparduotume savo regėjimo, savo sveikų kojų, rankų ir t. t. Kuri iš mūsų apskritai susimąsto apie šį turtą (kurio iš tikrųjų neįmanoma nusipirkti už jokius pinigus) ir jaučia dėkingumą už visą šį nepakeičiamą ir neįkainojamą gėrį? Neretai mus turi užklupti baisi liga, kad atsitokėtume ir suvoktume, kaip nuostabu būti sveikai ir gyvai. Tai pasakytina ne tik apie kūną, bet ir apie kitokį neįkainojamą gėrį, kurio visai nevertiname, kaip antai ramybė.

mo, nevalingai pradeda pamiršti ir nuvertinti viską, kas pasiekta, tarsi paklustų vidinei valdžiai, reikalaujančiai išbraukti pasiekimus ir nuolat paleisti darbuotis savęs menkinimo mintis.

O meilė sau mus ragina kiekvieną pozityvią patirtį pastebėti, pamilti kaip brangenybę, ginti, kad nebūtų pašalinta iš sąmonės ir atminties. Parodo mums, kad kiekviena sėkmė visų pirma turi būti užfiksuota kaip įvykis, įsitvirtinti atmintyje kaip tikrovė, nes vis taikosi įsibrauti mintis, jog tik bjaurūs dalykai yra realūs, o visa, kas gražu, tėra laikinas regėjimas. Tik tada mums brangios akimirkos tampa lobiu ir juo su dėkingumu naudojamės ištikus bėdai.

Tad kiekvieną vakarą prieš užmigdamos ar dienai baigiantis, ištaikiusios ramybės minutę, ypač jeigu vakare dažnai esame nepatenkintos, suirzusios, prislėgtos, galime užduoti sau kokį nors klausimą.

Ką šiandien daviau kitiems?	
Ką daviau pati sau?	
Ko šiandien išmokau darbe arba apskritai gyvenime?	
Kuri šios dienos akimirka buvo nuostabiausia?	
Už ką šiandien galėčiau būti dėkinga kitiems?	
Už ką šiandien galėčiau būti dėkinga sau?	

Kiekvieną kartą mums bus aiškiau, kaip daugėja atminties „įrenginių“ mūsų pastangoms skatinti ir teisingai įvertinti, kaip viena meilės sau kupina mintis pritraukia kitą... panašiai vyksta mąstant destruktyviai, ir tada vis giliau grimztame į širdgėlą.

Kai jaučiamės itin prastai, užduokime sau tokį klausimą: „Jeigu nesijausčiau taip slogiai ir į pasaulį žvelgčiau kitaip, ką galėčiau paimti iš šios dienos?“

O dabar peržiūrėkime pratimus.

PRATIMAI. PIRMA GRUPĖ

Laimingos akimirkos kaip kelrodis ir svertas

Metodas suponuoja, kad laimingi prisiminimai yra patikimiausias kelrodis į troškimus, syjantis su tikru savo gebėjimų įgyvendinimu, ir drauge svertas, kuriuo iškeliamos giliausiai glūdinčios atnaujinančios ir gydančios jėgos. Laimę atnešančias akimirkas, pripildytas prasmės ir pasitikėjimo savimi, reikia išnagrinėti ir panaudoti kaip statybinę dabarties ir ateities medžiagą, nes jos daug pasako apie svarbiausius mūsų sielos judesius tam tikroje gyvenimo srityje (todėl jos ir yra kelrodis), kartu iškelia nuotaiką, kurios pagauta moteris buvo kūrybingiausia (todėl jos yra svertas).

Pratimų tikslai	**Pratimai**
• daugiausia laimės tam tikroje gyvenimo srityje suteikusių patirčių sąrašo sudarymas, patirčių analizė ir pritaikymas	• **Vidinių galių šaltinis**
• įkvepiančių, bet klaidinančių patirčių analizė	• **Spąstai**

• sudaryti tinklus ir apibrėžti pagrindinį patirčių vaidmenį kuriant gaivališką tapatybę, nusigaunant prie priežasčių ir pasekmių	• **Skaidrus veidrodis** • **Įrodymai** • **Vidinių jėgų inventorius** • **Auksinis rėmelis**

Mūsų kultūros moteris nepratusi laimingiausių savo patirčių traktuoti kaip vidinės galios ir pažinimo šaltinio, daugių daugiausia ji apgailestauja, kad jos jau praėjo.* Nuoširdūs troškimai gyviausiai prabyla kaip tik per prisiminimus apie savo gebėjimų įgyvendinimą. Todėl metodas reikalauja, kad turime išmokti įsigyventi į tuos prisiminimus ir ypač tapatintis su juose vyraujančiomis nuotaikomis. Mokomės susitelkti į tyriausias vidinių galių patirtis, kurios slepia brangiausius duomenis apie mūsų tikrąją tapatybę.

Su kiekviena gyvenimo sritimi susijusias mintis ir jas lydinčią nuotaiką, kurią jaučiame kaip gaivališkiausią savęs dalį, visų pirma įsisąmoniname ir išreiškiame žodžiais. Gyvenimo srities analizės išeities taškas yra vidinė medžiaga, iš kurios ateina ne tik entuziazmo suteikiantys prisiminimai, bet ir laimės bei savęs realizavimo troškimai.** Pratimai neneigia ir neignoruoja bejė-

---

* Pozityvių patirčių taikymą ir koncentravimąsi į jas pastaruoju metu išvystė visų pirma metodai, kilę iš neurolingvistinio programavimo (NLP). Bet manau, kad vis dar yra aktualios (ir gilesnės) tariamai pasenusios A. H. Maslow išvados apie geriausias patirtis. Minėti metodai šio klasiko nebecituoja, o tai man atrodo nepagrįsta.

** Apie pozityvių patirčių taikymą ir apie motyvaciją daug parašė (amerikietiško stiliaus sėkmingo gyvenimo vadovuose) Anthony Robbinsas. Humanitarinį išsilavinimą turinčioms europietėms jo metodas atrodo nepriimtinai naivus, ir tai neabejotinai yra tiesa. Nors viskas stebėtinai supaprastinta, jo išvados dažnai yra įžvalgios, metančios iššūkį mūsų mąstymui kaip tik todėl, kad autorius nevartoja mąstymo kategorijų, prie kurių esame pripratusios. Nors jis

giškumo ir kančios, tiesiog šias patirtis nagrinėjame vėliau, kitoje pratimų grupėje.

Pirma pratimų grupė padeda patirti, kad egzistuoja ir veikia nuotaika, kuriai vyraujant klostėsi įvykiai, susiję su mūsų gebėjimų realizavimu. Panašios patirtys visada susijusios su meilės kupinu savęs ir pasaulio pajautimu, su vilties ir tvirtumo pilnatve. Pratimai tinka nagrinėti ir laimingiems prisiminimams, kurie yra skausmingi dėl mūsų įsitikinimo, jog tai – prarasta laimė. Jie padeda mums suprasti, kad gyvenimo džiaugsmas visada grįžta, tiksliau, visada pasirengęs suvešėti iš nesunaikinamų šaknų. Prabėgusi laimė slepia šį tą amžinai naujo, ką galime atrasti ir panaudoti saviugdai.

Analizė pastūmėja šiuos prisiminimus smulkiai nagrinėti, tikrinti ir sudaryti tinklus: kaip ir kodėl patirtis buvo pozityvi, kaip paveikė mūsų savivoką ir veiksmus, ką reiškia ateičiai, ką pasako apie mūsų tapatybę? Pamažu atsiskleidžia ir polinkis save nuvertinti, ir baimės, jeigu jos dar veikia. Savo vidinių galių analizė moterims, persmelktoms kaltės jausmo ir laimės laikinumo baimės, yra sudėtinga ir ilgai trunka, bet taip pat jaudinanti ir daug žadanti. Kai jos pradeda galvoti apie savo laimę nelaukdamos blogio, ima alsuoti su palengvėjimu ir jausti vidinės laisvės skonį.

Pratimai taip pat siekia aukštesnių ilgalaikių tikslų, kuriuos įstengiame įgyvendinti tik po daugelio metų ir išsikeliame juos

---

neigia pasąmonės svarbą, iš jo veikalų pasisėmiau idėjų daugeliui savo pratimų. Jo nepaprastai populiarus metodas (jį autorius atskleidžia per įspūdingus ir gausius seminarus, pagrindinį vaidmenį juose atlieka paties autoriaus charizmatiškumas), mano nuomone, nėra tinkamas ilgalaikei saviugdai, nes nuvertina praeities įtaką. Žr. Robbins A. *Unlimited Power*. New York: Simon and Schuster, 1986.

pačios. Kuo labiau tikrieji troškimai buvo apleisti, tuo daugiau laiko ir tuo didesnio atidumo moteriai reikia, kad jie atsilieptų, kad juos pažintų ir įvestų į savo gyvenimą. O neuroziniai tikslai yra neįtikėtinai gajūs ir geba prisitaikyti prie vis naujų aplinkybių.* Dirbtinis juos lydintis džiūgavimas iš pažiūros labai primena laimės pilnatvę ir išsilaisvinimą. Todėl naudingi pratimai, padedantys įkvėpimą patyrinėti pro lupą, kad išmoktume aiškiai skirti neurozinio džiūgavimo pojūtį nuo gaivališko impulso, trykštančio iš tikrosios mūsų esybės. Tai pasakytina ypač apie tas moteris, kurių santykis su tikrove problemiškas, kurios, užlietos nepagrįsto susižavėjimo bangos, jau daug kartų pražiopsojo savo tikslą. Visada yra tikimybė nuklysti į šalį, todėl geriau visada tai turėti omenyje. Poreikis tai tikrinti yra akivaizdus, jeigu pagalvojame, kad taikant šį metodą pagrindinį vaidmenį atlieka kaip tik tikros laimę suteikiančios patirtys.

Šioje knygoje rasite pavyzdį, kaip atlikti tokį pratimą.

Vidinių galių šaltiniai

Savo gebėjimų įgyvendinimo akimirkų prisiminimai, kad ir kokie reti, yra šaltinis, kuriame apsivalome ir grįžtame į save. Taip pat didžiausias problemas imamės spręsti nukreipusios žvilgsnį į akimirką, kai jos buvo įveiktos. Žvilgsnis iš šios perspektyvos išmoko laimėti.

---

* Šiuo klausimu man atrodo vis dar aktualūs Karen Horney, kuri įžvalgiai išnagrinėjo pagrindinius neurotiško siekio žavėtis savimi momentus ir savianalizės galimybes, veikalai. Žr. bibliografiją.

Kada pilnatviškiausiai ir giliausiai mėgavausi šia gyvenimo sritimi?

Pavyzdys parodo laimę suteikiančio kūniškumo sritį.

Įvykis	**Ką patyriau (kūniški pojūčiai, jausmai, mintys...)?**	**Ką tai pasako apie mane?**	**Kuo tai padėjo man lavėti?**
Birželį miške, kai bėgiojau.	Raumenų jėgą, šviežumą plaučiuose, entuziazmą ir jausmą, kad mane užpildo stiprus džiaugsmas.	Bėgiodama gamtoje esu laiminga, kupina vilties. Moku tai patirti.	Užmezgiau ryšį su noru judėti gamtoje ir patyriau, koks yra poveikis, jei išgirstu šį savo norą.
Vasarą, liepą, ryte prie jūros.	Kad esu lengva ir laisva kaip žuvis, nejaučiu jokios naštos.	Vanduo išlaisvina mane ir atveria gyvenimo lengvybę.	Supratau, kaip vanduo gali man padėti išsilaisvinti.
Ką bendra turi šie įvykiai? Mano kūnas yra laimės ir pažinimo šaltinis.	**Ką bendra turi šie pojūčiai?** Jaučiu stiprų gyvenimo ir tikėjimo, kad gebu daug padaryti, džiaugsmą. **Kur jie veda?** Į laimę suteikiantį kūno ir savo galios pojūtį.	**Kokias išvadas padariau?** Laimingas kūnas yra mano gyvenimo šerdis.	**Kas toliau?** Rūpestis kūno gerove yra pagrindinė užduotis, todėl ieškau būdo, kaip išgirsti šį savo didelį troškimą. Mąstau, kaip.

Spąstai

Neurotiškas džiūgavimas atima laimę ir veda šalin nuo savigarbos. Kada juo tikėjau?

Kada mėgavausi juo ir paskui paaiškėjo, kad tai buvo savęs apgaudinėjimas?

Įvykis	**Ką patyriau (kūniški pojūčiai, jausmai, mintys...)?**	**Ką tai pasako apie mane? Kuri pagunda mane ypač vilioja?**	**Kuo tai padėjo man lavėti?**
Praėjusį antradienį, kai prisiverčiau pabėgioti ir paskui buvau visiškai išsekusi.	Įkvėpimą, nes turiu stiprią valią. Pyktį ant savęs, silpnumą, paskui buvau prastai nusiteikusi.	Prisiversti, įrodyti sau, kad galiu nugalėti bet kokį nenorą.	Pajuntu, kada neturiu jėgų, gerbiu tokio bejėgiškumo akimirkas, pastangas matuoju meile.
Prisiverčiau visą šeštadienį lakstyti ir tvarkytis, nuostabiai susitvarkiau namus prieš ateinant svečiams.	Jausmą, kad galiu prisiversti įveikti tingulį ir daug padaryti, valdingą galią, nenuilstantį kūną, kuris jai paklūsta.	Palaužti nenorą, niekinti komfortą ir girtis tuo, ką galiu pasiekti, kad ir kiti tai pastebėtų ir žavėtųsi.	Supratau, kad ši energija man priešiška ir paviršutiniška, neturi ryšio su mano tikraisiais troškimais.

Ką bendra turi šie įvykiai? Manyje veikia kažkas svetima ir priešiška, abejinga.	**Ką bendra turi šie pojūčiai?** Mėginu įtikti vidiniam autoritetui, nesu laisva. **Kur jie veda?** Ieškoti pasitenkinimo, kuris nedaro manęs laimingos.	**Kokias išvadas padariau?** Kai paklūstu šiam autoritetui, išaiškėja, kad, šiaip ar taip, neįstengiu jo patenkinti. Visada atsiranda širdgėlos jausmas.	**Kas toliau?** Jokia sėkmė ar pagyrimas neatsveria vidinės širdgėlos, jeigu pati save sutrypiu. Šiai vidinei prievartai noriu priešintis, kol ji išnyks.

Ką parodo pirmo ir antro sąrašo palyginimas?
Matau du labai skirtingus požiūrius į elgesį su savo kūnu. Tikslai neprieštarauja vienas kitam. Poveikis visiškai skirtingas, nelygu, kurio tikslo sieksiu – pirmo ar antro.

Skaidrus veidrodis

Šis pratimas mums atskleidžia, kad nėra objektyvaus mūsų paveikslo. Kiekvienas savo pačios įvaizdis yra pasirinkimas, apsisprendimas. Galime žvelgti į pasmėlusį arba skaidrų veidrodį, priklauso nuo to, ką norime išryškinti ar užtemdyti. Jeigu norime išbudinti savyje gydomąsias jėgas, žvelgiame į skaidrų veidrodį ir įtvirtiname įsitikinimą, kad taip ir turi būti. Šešėlio neignoruojame, bet jis lieka antrajame plane ir neišryškėja kaip atskiras veikėjas.

Pirmą laimingų įvykių lentelę iš ankstesnio pratimo perdarome taip, kad tie įvykiai atskleistų mūsų gebėjimą padaryti save laimingas. Tuo pačiu metu galime pridėti ir kitų prisiminimų.

Aš esu ta, kuri mokėjo ....
pasirinkti meilę sau, užuot persekiojusi save.

Aš esu ta, kuri mokėjo ....
padaryti save laimingą plaukiodama ir apimta vaikiškos laimės.

Aš esu ta, kuri mokėjo ....
bėgioti gaiviame ore ir būti tyra ir tikra.

Aš esu ta, kuri mokėjo ....
paguosti savo kūną ir atverti jam švelnumą ir malonumą.

Todėl šioje gyvenimo srityje galiu pagrįstai daryti išvadą, kad
žinau kryptį, į kurią mane šaukia kūnas.

Ką apie mane pasako šis sąrašas?

Apie praeitį
Turiu daug patirčių ir jos padeda atskirti, kas man gerai ir kas ne.
Apie dabartį
Nuoširdžiai trokštu laimės savo kūnui ir žinau, kas man ją suteikia. Žinoti, ką myliu, yra didelis pasiekimas.
Apie ateitį
Turiu priemonių ir ateityje gyvensiu jausdama meilę savo kūnui, nes lieku ištikima šiam troškimui. Nėra priežasčių abejoti savimi ir daroma pažanga.

Priedas būgštavimams išsklaidyti
Išsakykime būgštavimus, atsirandančius atliekant šį pratimą, jeigu jie lenda į galvą.*

Manau arba jaučiu...
kad daugiau yra akimirkų, kai pasijuntu silpna, pavargusi, kai man nejauku, nei akimirkų, kai pasijuntu gerai arba puikiai.
Taip yra,
nes nerimo pojūtis yra tikras ir dažnai kartojasi.
Taip nėra arba yra tik iš dalies,
nes nemalonūs pojūčiai nėra būdingi mano prigimčiai. Mano troškimas būti laimingai yra gerokai stipresnis negu pasidavimas prastai savijautai. Tai, ką atkakliai myliu, lavėja.

Įžvalgos, naujos mintys, klausimai, idėjos

- *Dažnai prastai jaučiuosi, dažnai negaliu nieko padaryti, kad jausčiausi gerai, bet kiekvieną dieną puoselėju troškimą, kad mano kūnas būtų linksmas ir žvalus. Šio tikslo niekada neatsisakysiu, nes jis yra teisingas ir atneš man gerovę.*
- *Mano kūnui reikia meilės, kai jaučiuosi bejėgė.*
- *Ką galiu sau pasakyti, kai jaučiuosi prasčiausiai?*

* Šis pavyzdys tinka visiems pratimams, kai juos atliekame pirmą kartą. Jis padeda suvokti ir išnagrinėti kliūtis, gauti medžiagos tam, kad savarankiškai sudarytume sau pritaikytus pratimus, užsirašytume asmenines įžvalgas ir pan. Šį pavyzdį galime panaudoti ir atlikdamos kitus pratimus, jeigu trūksta vietos išnagrinėti.

Įrodymai ir sprendimas

Šis ir kitas pratimai skirti išnagrinėti ir sukurti tinklui iš drąsinančių savo gyvenimo faktų. Jie padeda mums nutraukti seną automatizmą, suveikiantį žiūrint į save, ardo savęs kaltinimo ir savigailos tinklus. Šitaip ilgam pasiekiame, kad įvykus nemaloniam įvykiui, skambant neteisingai kritikai arba užėjus skausmui vietoj niūrių ir savigailos sklidinų minčių iškyla drąsinančios, mus palaikančios mintys. Drauge šios mintys mums pasufleruoja, kaip pasirūpinti savimi. Galime naudoti užpildytus ankstesnių lentelių stulpelius arba pasidaryti naują lentelę.

Klausimai ir atsakymai (iš pradžių užpildykime visą pirmąjį stulpelį ir tik paskui antrąjį)	**Ką tai pasako apie mane?**
Kokiais faktais remdamasi galiu pagrįstai daryti išvadą, kad mano pozityvūs akstinai stipresni už negatyvius? Jau daug metų atkakliai mėginu aplankyti savo tėvus be priešiškumo, ramia širdimi ir kuo mažiau kentėti.	Moku pasirūpinti savimi, drauge neieškau būdo atkeršyti.
Mano pačios charakteristika, kokia esu šioje srityje, kokią save myliu ir pažįstu iš savo nuostabiausių patirčių Aiškiai jaučiu, kad man tai nedaro gero poveikio, kartu puoselėju supratimą visko, ką tos patirtys atneša. Visada stengiuosi išlaikyti tinkamą atstumą, kad jausčiausi gerai.	Galiu pasikliauti savimi, moku apginti savo vidinį vaiką ir leisti jam reikšti jausmus.

Kodėl galiu savo didžiausias iliuzijas arba skausmus šioje srityje analizuoti su meile ir pasitikėjimu? Kaip tik ginčydamasi su jomis, kai labai kentėjau, pažinau savo poreikius ir ribas.	Nevengiau sąlyčio su savo tikrais jausmais, dabar pažįstu savo skaudamas vietas ir galiu užkirsti kelią, kad tai nepasikartotų.
Kur tai mane veda? Kodėl teisinga šitaip elgtis? Tai mane veda į vidinį pasaulį, nes neverčiu savęs būti labiau pasiaukojančios ir malonesnės. Žinau, kiek iš tiesų gebu. Teisinga, kad tai darau, nes matau, jog gerai jausdamasi lengviau priimu tėvus tokius, kokie jie yra, ir padarau dėl jų ką nors gera.	Vis geriau moku subalansuoti meilę sau ir užuojautą savo tėvams.

Kokie pojūčiai atsiranda, kai pildau pirmąjį stulpelį?

Jaučiu pasitenkinimą savimi, nes nebesekinu savęs kivirčydamasi, neieškau pritarimo ir nekamuoju tėvų priekaištais.

O pildant antrąjį?

Jaučiu, jog esu laiminga suvokdama, kad, bendraujant su tėvais, man nekelia pavojaus priešiškumas ir kančia.

Ko man reikia, kad šitaip jausčiausi kasdien, jeigu atsigręžiu į šiuos pojūčius?

Vis dar turiu atsižvelgti į šių santykių ypatumus (laikytis tinkamiausio lankymosi dažnumo bei trukmės ir apgalvoti pokalbių, kurie suteikia gerą savijautą man ir jiems, temas).

Pastebėjimai: *Pagerinti santykiai su tėvais turi didelės įtakos mano pasitikėjimui savimi.*

Vidinių jėgų inventorizacija

Pratimas pagilina visko, kas padaryta, kas buvo vertinga mums augant, suvokimą ir atkreipia mūsų dėmesį į viską, ką jau sugebėjome padaryti. Ilgam atgaivina pamirštus, niekada nesuvoktus arba neįvertintus įvykius, svarbius mūsų savigarbai, jie atskleidžia giliausias mūsų vidinės galios šaknis.

Ką per gyvenimą esu padariusi šioje srityje, kas įrodo, jog galiu pagrįstai tikėti savimi?

Toliau tęsiame santykių su tėvais nagrinėjimo pavyzdį.

Pozityvaus sprendimo pavyzdys	Ką dėl šito atsisakiau patenkinti?	Kuriuos vidinės galios šaltinius panaudojau ir sustiprinau?
Kai apsisprendžiau, kad nelankysiu jų taip dažnai.	Jausmo, kad esu dėkinga dukra, dėl savo tėvų padaranti viską, ko jie geidžia. Jausmo, kad niekas negali man dėl nieko šioje srityje priekaištauti.	Pagarba savo jausmams ir pirmenybės teikimas ryšiams, kuriuos palaikydama jaučiuosi mylima.
Niekada jiems nepasakiau, kaip juos suvokiau ir kaip kentėjau vaikystėje.	Keršto. Smogti atgal dabar, kai jie priklauso nuo mano pagalbos, būtų pernelyg lengva.	Savarankiškumas, gailesčio jausmas.

Ką bendra turi šie sprendimai? Viena vertus, duodu jiems mažiau ir todėl, kai susitinkame, galiu būti širdinga ir šilta.	Kurią savo silpnybę peraugau? Nešvarią, nesveiką sąžinę. Ji, viena vertus, stumia mane į savęs išsižadėjimą, kita vertus, kursto priekaištauti ir skaudinti.	Kas visa tai vienija? Tiesa apie šiuos santykius. Gebėjimas išlaikyti tiek pagarbą tėvams, tiek savo tiesą, kad jausčiausi mylima.

Išplėtok anksčiau išdėstytas išvadas.

Kuo dabar esu stipresnė, sąmoningesnė nei prieš dešimt metų?
Girdėdama tėvų pastabas, esu kur kas mažiau pažeidžiama, taip pat sumažėjo kaltės jausmas.

Ką padariau, kad taip būtų?
Stebėjau savo jausmus, prisipažinau sau, jog būdama su tėvais, kad ir ką daryčiau, nesijaučiu mylima.
Susitaikiau su tuo, kad tėvai nesugeba man to duoti. Radau būdą, kaip elgtis su jais taip, kaip apsisprendžiau.

Tad kokią išvadą galiu daryti apie save ateičiai?
Apsisprendžiau, kad nebeieškosiu jų meilės ir puoselėsiu gerus tarpusavio santykius.
Kadangi atkakliai eisiu šiuo keliu, mano savijauta bendraujant su tėvais gerės.

Pojūčiai, mintys, kita...
Pastebiu, kad kasmet man vis mažiau priekaištaujama. Nuo tada, kai nesu jiems pavaldi ir ligūsta, jie pasidarė taktiškesni.

Auksinis rėmelis

Pratimas padeda iškart užčiuopti, kaip minčių rėmelis veikia nuotaiką ir ją lydinčių minčių tėkmę. Išmoko užduoti sau klausimus taip, kad šie padėtų mums ieškoti sprendimo. Kartu pradedame kreipti dėmesį, kokiu tonu kalbamės su savimi kasdienybėje, nes šis kalbėjimas padeda iškelti tinkamesnius klausimus.

Toliau tęsiame santykių su tėvais pavyzdį, kad būtų matyti, jog gilinimasis niekada nėra lygus kartojimui, nors ir vėl nagrinėjame tą pačią problemą.

Pasirink klausimą, atsirandantį iš tavo pojūčių, syjančių su šia gyvenimo sritimi ir sukeliančių tau bejėgiškumo, sielvarto, prislėgtumo jausmą.

Klausimas, kaip jį suvokiu dabar, kai atrodo neišsprendžiamas arba perdėm sudėtingas:
Mama vėl pasakė, kad kaimynų dukra kasdien ateina jų aplankyti. Kodėl ji nesiliauja man priekaištavusi?

Performuluotas, iš naujo įvertintas klausimas atsižvelgiant į ankstesniame puslapyje padarytas išvadas:
Kodėl galiu jai atsakyti maloniai ir nejausdama kaltės?
Apie ką galiu pagalvoti, kai ji vėl pasakys ką nors panašaus? Kuri frazė būtų geriausia man ir jai?
Juk žinau, kad jai visų svarbiausia, ką sako žmonės, neva dukra ją retai aplankanti. Jai netrūksta manęs, nes jos nedomina, kas esu. Tai jau seniai žinau.

Kuris iš dviejų variantų labiau dera su mano pasirinkta tapatybe? Kodėl?
Žinoma, antras. Nes neišreiškia skausmo, kaltės jausmo ir bejėgiškumo, o atsiranda palengvėjimo paieška. Be to, šis požiūris yra tikroviškas ir nepuoselėja iliuzijų.

Pastebėjimai (pojūčiai, asociacijos, mintys):
Kai pereinu prie kitaip užduoto klausimo, krūtinėje pajuntu palengvėjimą. Neprivalau aukoti savo laiko tiems motinos norams, kuriuos suvokiu kaip netinkamus ir nepagarbius mano laikui. Jeigu ji blogai jaučiasi, nes priklauso nuo kitų nuomonės, aš jai negaliu niekuo padėti, juk jau esu mėginusi. Ji nenori būti nepriklausoma nuo kaimynų nuomonės. Priekaištą nuleisiu negirdomis. Kalbėsiu apie ką nors kitką, kas pralinksmina ir sudomina ją, o ir man yra malonu.

Pateiksiu dar vieną pavyzdį, kaip atlikti tą patį pratimą, tik kalbant apie požiūrį į savo kūną.

Klausimas, kaip jį suvokiu dabar, kai atrodo neišsprendžiamas arba perdėm sudėtingas:
Kodėl esu tokia silpna, jog nepajėgiu įveikti savo priklausomybės nuo tabako?

Performuluotas, iš naujo įvertintas klausimas, atsižvelgiant į ankstesniame puslapyje padarytas išvadas:
Kodėl gi neįmanoma nugalėti šios priklausomybės, jeigu gyvenime esu įveikusi tiek kliūčių, pavyzdžiui......
Kada man pasisekė padaryti ką nors tokio pat sunkaus ir kodėl?

Kuris variantas labiau dera su mano pasirinkta tapatybe?

Antras.

Kodėl?

Nes labiau išreiškia supratingumą mano sielvartui, pasitikėjimą manimi ir suteikia vilties, o kaipgi galėčiau lavėti neturėdama vilties? Nes padeda man suvokti save kaip laisvos valios būtybę, besimokančią išpildyti savo troškimus.

Pastebėjimai

Trokštu mesti rūkyti ir puoselėti šį tikslą, kol jis pasireikš per mano veiksmus. Niekada neatsisakysiu savo tikslo. Lieku jam ištikima, nors šią akimirką ir jaučiuosi bejėgė.

KAS YRA TINKLO SUDARYMAS?

Trumpam sustokime prie klausimo, kas, tiesą sakant, yra tas tinklo sudarymas ir kodėl jis toks vertingas, tiksliau, nepakeičiamas saviauklai. Su šiuo terminu susidūrėte skaitydamos pratimų pavyzdžius apie tėvus. Nors kalbėjome apie tą pačią sritį ir tą pačią problemą, kito pratimo neįmanoma atlikti vien pakartojant tai, ką jau parašėme pirmajame. Slegiamos širdgėlos, neįstengiame spręsti to paties klausimo, apniktos tokių pačių minčių, kaip kad jausdamosi nepriklausomos. Taigi ugdome tą patį gebėjimą (savarankiškumą, atsparumą kaltės jausmui), bet jis suveikia tik jeigu yra taip plačiai išsišakojęs, kad galime jį paleisti į darbą

bet kokiomis aplinkybėmis. Privalome išmokti rasti kelią į išsilaisvinimą kiekvienoje pasitaikančioje kryžkelėje. Apčiuopiamų rezultatų pasiekiame tik išmokusios atpažinti pasikartojančią problemą, nepaisydamos pavidalo, kuriuo ji mums pasirodo, ir nukreipti ją nuo savęs.

Išvados, padarytos atlikus kiekvieną atskirą pratimą, atveria naujus požiūrius ir mūsų sąmonę padaro lankstesnę, bet jos negali išsyk sutilpti ir įsišaknyti sąmonėje. Todėl negali tuoj pat pradėti veikti mūsų nuotaikos ir veiklumo. Šiame pradiniame žingsnyje kiekvienas įnašas tėra trumpalaikės atminties dalelė, todėl yra labai nepatvarus.

Saviaukla yra ilgalaikis mokymasis

Šiuolaikinės mokymo teorijos teigia, kad bet kokią naują informaciją, kurią norime ilgam įsisavinti, reikia įdiegti į jau egzistuojančias mąstymo kategorijas. Be to, tai reiktų daryti aktyviai ir visapusiškai. Išardyti senų struktūrų ir jų performuoti neįmanoma vienu ėjimu, kad ir koks veiksmingas jis būtų.

Žinių kaupimas arba nurodymų vykdymas sąlygiškai yra paprastas procesas (apėmus įkvėpimo bangai, galima intensyviai prisigaudyti kalną žinių ir atlikti nemažai šaunių žygių), o gyvas integravimo (perstruktūrinimo) procesas yra visiškai kitoks. Žinių apie saviauklą *kaupimas* ir *ilgalaikis mokymasis* save auklėti skiriasi ne tik trukme, juos skiria šis tas esmiška: tik ilgai lavindamosi pereisime į pakeistą norėjimą ir veikimą. Vidinis mūsų atsinaujinimas įvyksta tik tada, jeigu pradeda gyvuoti kaip nauja kalba, o tai reikalauja ir kur kas daugiau laiko nei kaupimas, ir

visiškai kitokio požiūrio į darbą. Tinklo darymas sukuria jungtis ir jomis gydomąjį poveikį turintys pojūčiai ir mintys galės rasti kelią į mūsų sąmonę, drauge – vienas į kitą ir įgalins sąmonę juos naudoti laimę suteikiančiais, lavinančiais tikslais.

Mechanizmas, kurį reikia sugadinti

Šalutinis tinklo sudarymo poveikis yra tas, kad pamažu mums priešais akis ima ryškėti ir milžiniški ratai, tobulai ir tiksliai varantys į priekį mūsų širdgėlą. Užvedant ir palaikant savęs neigimo mechanizmą, kuris sukuria didžiulį nenugalimos nelaimės vaizdą, juda aibė ratukų ir begalė tuo pačiu metu veikiančių jungčių. Pamažu pradedame iš pradžių jas pastebėti, paskui suvokti, kaip jos sąveikauja. Galiausiai šis laikrodį primenantis tobulumas iškyla visas ir, supratusios, kaip jis veikia, patiriame pirmą svarbų palengvėjimo jausmą. Tai, ką galime stebėti iš šono, nebeturi mums absoliučios valdžios. Drauge suprantame, kad pakanka mažos smiltelės, ir ratai ima strigti, o kiekvienas sugedęs ratukas perduos gedimą toliau.... mūsų naudai. Saviauklą galime traktuoti ir kaip smiltelių mėtymą į savo bejėgiškumo ratus.

Toliau pateikta lentelė sintetiškai parodo santykį tarp metodo tikslų ir pratimų struktūros, taip pat paaiškina visapusišką sudaryto tinklo veikimą.

Pratimų tikslas	Tinklo sudarymo lygiai
Naujų patyrimo, savęs pažinimo struktūrų sudarymas: Kategorizacija, konceptualizacija, poliarizavimas, struktūrinimas, priežasčių ir pasekmių paieška, išeities taškų ir išvadų patikrinimas	*Sąrašai* kaip apdorojimo medžiaga: Patirtys, pojūčiai, pamąstymai, medžiagos suradimas *Patyrimų įsisąmoninimas peržiūrint kiekvieną sąrašą* (ką jaučiu, ką manau), *išvadų darymas* (ką tai turi bendra) *Savo patyrimų apibrėžimas*: kaip apsisprendžiu, kurią galimybę pasirenku *Tinklo sudarymas iš išvadų tarp atskirų pratimų* (perkėlimas į naują kontekstą ir darbą su naujais sąryšiais) *Tinklo sudarymas iš išvadų tarp atskirų sričių* (kūnas, santykiai, darbas...), įvairių vidinių problemų bendrojo vardiklio paieška
Saviaukla kaip aukštesnių mokymo pakopų vystymas (sintetiniai gebėjimai, tiriamasis probleminis metodas)	*Išvadų apdorojimas, vertybinė orientacija* (vidinis dialogas): kodėl teisinga tai, ką pasirenku, iš kur tai žinau; ką tai reiškia; kodėl atmetu tai, kas priešinga, iš kur žinau, kad tai teisinga; ką tai reiškia, kur veda; naujos hipotezės
Kasdienybės planavimas, vadovaujantis vertybėmis ir tikslais	*Sprendimų konkretinimas* (kasdienis tvarkaraštis): abejonių pagrindimas ir apdorojimas tuo pačiu metu
Didelių, vientisų mąstymo modelių plėtojimas, atskirų dėmenų ir bendrojo vardiklio paieška	*Savaitinė, mėnesinė, metinė gyvenimo sričių ir jų sąryšių apžvalga:* išvados, analizės atlikimas, naujos pagrindinės sąvokos, naujų atsiradusių struktūrų nustatymas, įžvalgų ir naujų savo tapatybės tikslų formulavimas

Skirtumas tarp pratimų ir dienoraščio

Galbūt sukirba klausimas, ar nebūtų geriau rašyti dienoraštį ir paprastai, laisvai reikšti mintis ir ieškoti atsakymų, kai iškyla problemų, spontaniškai pradėjus dialogą su savimi. Kai norime žymėti savo viduje vykstančius įvykius, dienoraštis išties yra tinkamiausias įrankis. Bet jeigu norime dvasiškai atsinaujinti, be tikslingo rašymo nieko nepavyks. Dienoraščio užrašai paprastai nėra šviežio minčių cirkuliavimo atspindys, o veikiau monologas, kuriame vyrauja tai, kas labiausiai įsitvirtinę.* Kelią iš savo gromuliavimų aklagatvio rasime greičiau, jeigu savo mintis integruosime į struktūrą ir šioje jos negalės nepastebimai nuklysti į savęs kaltinimą.

Visus pratimus reikia tikslingai, disciplinuotai apmąstyti, jų neįmanoma atlikti greitomis. Drauge privalome atmesti tas mintis, kurios pačios veržiasi, bet nedera prie struktūros, ir ieškoti tinkamų. Struktūra** reikalauja būti susikaupusias, ieškoti pamatinių frazių ir sąsajų tarp jų, apsispręsti, kas yra esmiška ir nereikšminga, todėl paskatina vykti visą virtinę itin svarbių procesų. Kadangi struktūra yra aiški, įgalina visapusiškai ją apdoroti, įsiminti, ji atvira naujai medžiagai ir nenumatytam intuicijos atbalsiui. Mąstydamos šitaip, esame kur kas atviresnės

---

* Nepaprastai iškalbingas tokio įsigilinimo į save, parodančio kelią iš siaubingo prislėgtumo būsenos, pavyzdys yra Kafkos *Laiškas tėvui*. Užrašai pilni dalinių įžvalgų, kurios negali susijungti ir susidėlioti į sprendimo viziją. Čia susiduriame su sukrečiančiu meno kūriniu, kuris (pateiktas realistiško pamąstymo apie beviltišką padėtį pavidalu) atskleidžia pasidavimą kaltės jausmui.

** Ieškoti struktūros mane visų pirma paskatino Jerome'as Bruneras savo veikalais apie mokymą.

aukštesnėms mokymosi pakopoms, kur vyksta kritiški laisvo mąstymo procesai.*

Struktūrintų pratimų tikslas – sukurti sąlygas naujiems dėmesio (todėl ir patyrimo), prisiminimo, nujautimo, išvadų darymo, nukreipimo modeliams sudaryti. Pamažu atsiranda naujos įspūdžių rūšiavimo kategorijos, nauji bendrieji vardikliai, o su jais – ir naujos sąvokos.

Jeigu pratimus atliekame visomis temomis ir nuolatos, iškyla naujų pojūčių ir minčių, kurių seniai įsitvirtinę mūsų patyrimų šablonai neįstengia asimiliuoti. Pamatome, kokios (ne)priimtinos yra naujienos seniesiems mūsų sielos sluoksniams, ir stebime vyksmą, kurį pačios nulėmėme. Tik šitaip naujos mintys, troškimai, gaivinantys pojūčiai gali įtilpti į išklibintą struktūrą ir tik tada ima sąveikauti, tuomet ir gimsta bendra kalba. Prasideda ilgalaikė visuotinė *sistemos* pertvarka.

Tinklo sudarymas kaip vyksmas mūsų organizme

Kai į visumą bus įmanoma sujungti pojūčius, jausmus ir pažiūras, kurie sąmonėje galbūt laikosi atskirai, mūsų „aš" veikimas darysis vis aiškesnis.

Kūnas glaudžiai bendradarbiauja, kai atliekame pratimus, nes tinklo sudarymas nuolat atkreipia mūsų dėmesį į lydinčias nuotaikas ir pojūčius. Mat jausminis vyksmas kūne tiesiogiai atskleidžia mūsų tikrą nuotaiką, padeda mums atskirti dirbtinius ir

* Antai, Benjaminas S. Bloomas savo taksonomijoje detaliai parodo, kaip pakyla mąstymo reiklumas ir kaip veikia aukštu lygiu. Išsamią naujų atradimų apie mokymą apžvalgą pateikia M. Barentič Požarnik. *Psihologija učenja in pouka*, DZS, Ljubljana, 2000.

tikrus jausmus, pojūčius ir savitaigą. Kita vertus, apie kūno reakcijas pasakytina tai, kas jau pasakyta apie mąstymą: turime išlaisvinti visas savojo „aš" plotmes, kitaip širdgėla tik persikels kitur arba nugrims giliau. Kiekviena širdgėla iš esmės yra struktūra, jungianti daugelį potyrių laukų, sąmoningų ir ne, todėl ji gali būti pašalinta tik tada, jeigu atnaujinta sąmonė apims visus laukus. Pavyzdžiui, prislėgto žmogaus laikysenos neįmanoma atsikratyti tik dirbant su stuburu, krūtinės ląsta, kvėpavimu, balsu, laikysena, eigastimi, kad ir kaip intensyviai treniruotume kūną. Depresyvumo struktūra nebus esmiškai išardyta, kol neapimti jausminiai ir mąstymo procesai, bendravimas, santykiai su aplinka, kasdienė veikla. Atnaujinimo objektas yra asmenybė kaip visuma, o tikslas – visuminė meilės galia, veikianti visais frontais. Tikras vidinis augimas atsiskleidžia kaip jausmų įvairovė, minties šviežumas, vaisingas santykis su aplinka ir kūno gerovė, nors (ypač iš pradžių ir pereinant į aukštesnes pakopas) vidinės medžiagos apdorojimas dažnai sukelia galingą pasipriešinimą.

Ilgainiui pastebime, kad mūsų vidinis gyvenimas nuolat keičiasi, veikia apimtas didžiulio lavėjimo gaivališkumo, duoda naujų akstinų polėkiui. Nauja mūsų asmenybės struktūra įrodo savo galią perimdama visišką tinklo sukūrimo kontrolę, o jį patį padaro pavaldų lavėjimo ir atradimų aistrai.

Meilė sau yra nepaprastai kūrybiška ir nesuvaldoma, nes veda mus į visišką saviraišką visais lygiais. Panašiai užsidegęs yra vaikas, nenuilstamai, nors ir mažučiais žingsneliais, siekiantis visko, kas jį traukia ir ugdo.

Slapti išeities taškai

Dar būdamos mokinės iš švietimo sistemos patyrėme, kad kiekvieno dalyko mokomasi atskirai, nesusiejant su kitais. Ši atskirtis paveikia ne tik mūsų požiūrį į žinias, bet ir tai, kaip suvokiame pasaulį ir save pačią. Taip pat vėliau įgytas aukštasis išsilavinimas neužtikrina, kad mokėsime nuosekliai, kūrybiškai ir laisvai mąstyti. Mieliau liekame įsispraudusios į savo profesinės srities, į kurią mus vis stumia darbiniai įsipareigojimai, rėmus. Viena vertus, darome pažangą, kita vertus, tai mus riboja ir atskiria nuo tikrovės. Neretai nutinka taip, kad prie požiūrio visumos, tiesą sakant, niekada ir nesistengiame prieiti ir ja nesiremiame. Tam tikras mąstymo būdas jau ankstyvaisiais metais įsišaknija, ir nebegebame smalsiai pasidairyti, kokie būna kiti požiūriai, mintys neranda bendros kalbos. O kaip tik vientisumas yra vienintelis dalykas, kuris mus gali apimti ir išreikšti.

Tad pratimai nukreipia į intensyvų visų mūsų kasdienybės požiūrių susiejimą, slaptų įsitikinimų, kurie mus valdo lyg iš pogrindžio, ieškojimą, į pojūčių, jausmų, minčių ir veiksmų tinklo sudarymą, į išeities taškų, kurių nesame įsisąmoninusios, atradimą. Nesame pripratusios prie šių dalykų, todėl paprastai nesiklosto viskas kaip iš pypkės pagal mūsų lūkesčius. Be to, pratimai ugdo įprotį stebėti savo nuotaikas, tai irgi nėra įprasta mūsų kultūrai ir auklėjimui. Paprastai stengiamės sutramdyti savo poveikį aplinkai, jausmus reikšti taip, kad būtų malonu kitiems, bet ne mums. Tad nukreipiant kita linkme įsišaknijusius įpročius, atsilieps dvejonės ir būgštavimai. Išvardysiu kelis, nors kiekvienos

moters širdyje slypi savos, vis kitokios baimės. Labiausiai tikėtinos abejonės šliejasi prie pagrindinio klausimo: kodėl reikia susieti visas savo potyrių ir gyvenimo sritis? Kuo toks gyvenimas bus geresnis? Apžvelkime kelis galimus klausimus.

- Kodėl yra gerai iš anksto rinktis savo nuotaikas ir pagrindines mintis? Kas, jei toks būdas neteisingas ir mus riboja? Gal jis nukreipia nuo permainų ir atradimų? Kas, jeigu rūpestingas ir tikslus gyvenimo planavimas mus atskiria nuo tikrojo „aš“? Kas, jeigu visos šios pastangos mus veda į beprasmišką totalios kontrolės paiešką, į megalomanišką ir pavojingą pasipūtimą? Kokia prasmė kaip Sizifui stengtis nukreipti gyvenimą tam tikra linkme, jeigu jis vis dėlto nenuspėjamas?
- Kodėl saviugda, kurios pagrindas yra laimingos patirtys, teisinga? Ar visas šis užsiėmimas su laimės nuotaikomis nėra savęs apgaudinėjimas? Kur tai veda? Argi skausmas gyvenime nėra neišvengiamas?
- Kodėl teisinga tapatintis su laimės kupina tapatybe ir atsiriboti nuo visko nelaimingo, kuo kitados esame buvusios? Argi asmeninė kančia nėra vertinga ir verta prisiminti?
- Kodėl turėtume skirti ypatingą dėmesį meilei sau? Ar tai nėra sąvoka iš vaikystės? Argi į vertybes orientuotas ir sveikas dvasinis gyvenimas pats savaime nėra meilė sau? Kam tas dėmesio nukreipimas į save, jeigu geriausia saviraiška yra gręžimasis į išorinį pasaulį?

Antra pratimų grupė padeda iškelti klausimus ir ieškoti tokių atsakymų, kuriais galime pagrįstai tikėti.

Pratimų tikslas	Pratimai
• Vertybių, kuriomis remiasi asmeninio gyvenimo sritis, pasirinkimo priežastys ir pasekmės, stiprinimas	**• Rasti deramą vietą gyvenimo sričiai vertybių skalėje ir argumentuoti pasirinkimą • Patikrinti, ką reiškia būti gerai šioje srityje?**
• Požiūrio į priešingas pozicijas suvokimas, savo apibrėžimų suformulavimo priežastys ir pasekmės	**• Tobulumo kritika • Kokį poveikį daro išdidi moteris?**
• Asmeninės etikos išgryninimas Mokymasis būti ištikimai savo vertybėms	**• Mano užtikrintumo paveikslas • Vidinės galios scenarijus**
(Ką tai sukelia mano širdyje? Ar sutinku su tuo? Kodėl nesutinku su priešinga pozicija? Kodėl manau, kad esu teisi? Kaip tą žinau? Kurią kryptį šitaip pasirenku? Ką šitaip atmetu? Ką tuo priimu ir išprovokuoju? Kodėl toks mano sprendimas yra teisingas?)	

Anksčiau ar vėliau panašūs klausimai iškyla į dienos šviesą, nes pratimų paskirtis taip pat yra paskatinti kritišką požiūrį ir apmąstyti, kaip rasti gyvenime savo vietą. Išlaisvinti mąstymo procesai reikalauja nuolatinio vidinio dialogo su pagrindiniais klausimais, kad prieitume prie išgrynintos asmeninės etikos. Apsispręsti turime ne tik dėl asmeninio augimo kaip tokio, bet ir dėl taisyklių, pagal kurias augsime, tai yra dėl dvasinio tų taisyklių pagrindo. Taip pat reikia iš anksto numatyti savo pasirinkimo pasekmes ir prisiimti už jas atsakomybę. Tik šitaip galime pasiruošti viskam, ką trokštame padaryti, kai ateis išbandymų metas.

Laimę suteikiančių vidinių galių, kurios anaiptol nėra tokios mums paklusnios, atradimas kelia jaudulį, todėl gali atsiliepti noras atsitraukti ir sprukti. Vidinės galios dažnai veikia prieštaraudamos aplinkinių vertybėms, reikalavimams ir tikslams, neretai veda (bent jau laikinai) ir į dvasinę izoliaciją. Todėl moteris, svajojanti apie laisvę, savo nuotaiką gali suvokti ir kaip grėsmę. Sunkiausiomis akimirkomis jausis taip, tarsi būtų išgėrusi sprogstamojo mišinio. Pratimai padeda atrasti savo baimę bei silpnybes ir mokytis su jomis susikalbėti.

Šio aspekto nederėtų nuvertinti, nes nerimas ne visada yra tik neurozinės prigimties. Dažnai tai tėra aplinkinių nepritarimo ir kitoniškumo baiminimasis. Todėl metodas reikalauja pasirengti ir etiškam gyvenimui, jį laviname kasdien apdorodamos netikrumo jausmą.

Baimes (dažnai įvilktas į racionalias dvejones) visų pirma reikia atskleisti. Labai dažnai jos yra susijusios su dvasiniais autoritetais, prie kurių nepajėgiame būti nepriklausomos.* Parengti save dvasinei laisvei galima, jeigu mums yra aišku, ką ta sąvoka reiškia mūsų gyvenime ir kiek erdvės jai ketiname atmatuoti. Dėl ko suaugusi moteris kasdien gaištų laiką pratimams ir metų metus atkakliai siektų laisvės per saviugdą? Dėl kokio tikslo įmanoma taip ilgai ištverti?

---

* Gerovės visuomenė neskatina tikėti santykių ir įsitvirtinimo gyvenime laime, o ypač neleidžia lavėti tvirtam asmeniniam nepriklausomumui. Tačiau nepaliaujamai kviečia mėgautis gyvenimu ir demonstruotis, drauge moterims pašnibždomis nurodo apsikrauti reikalingomis pagalbinėmis priemonėmis viskam, ko joms stinga, idant pasijaustų lydimos sėkmės, patrauklios, saugios. Prie tų priemonių, žinoma, nepriskiriamas klausimo apie esmę ir apie asmeninio gyvenimo prasmę gvildenimas. Daugybės moterų netikrumas yra visų, kas tuo netikrumo jausmu prekiauja, neišsenkamo pelno šaltinis.

Saviugda neatlaikys, jeigu jos neremia didelė, ištikima, bet ir apmąstyta, visapusiškai pagrįsta meilė. Kasdien dedamos pastangos dėl meilės sau ištveria bandymą laiku, jeigu jį patiriame kaip savo didžiausią gėrį ir esame pasiruošusios atsisakyti save apgaudinėti.

Kiekviena moteris gali rasti savyje etiškos laikysenos stiprybės ir kaskart vis stipriau įtvirtinti savo sprendimus, užuot tik darydama bandymus su savimi. Taip pat pripažįstame teisę į abejones, gerbiame visus savo būgštavimus ir savo protą analizuojame kaip svarbų, nepakeičiamą savojo „aš" dėmenį.

Pratimų įterpimas į vertybių skalę

Per šį pratimą pažįstame savo norą pasiekti tam tikrą nusiteikimą kaip vertybę, nes jį laisvai pasirinkome. Tai jam suteikia svarumo, drauge reikalauja tvirtesnio pagrindimo. Jeigu kalbame ne tik apie jausmą, bet ir apie etinį pasirinkimą, šis darbas įgauna intelektinį pagrindą ir dvasinę dimensiją.

Atsakymai syja su laimę suteikiančio darbo sritimi, o būtent – naujo darbo paieška.

Kiek, mano nuomone, svarbu pasirengti laimingoms patirtims šioje srityje? Nepaprastai, labai, pakankamai, mažai?	Tai yra nepaprastai svarbu. Kasdien jaučiu, kad iš darbo grįžtu pavargusi ir nusivylusi.
Kodėl?	Tai nėra neištveriama, bet trokštu laimės ir pilnatvės. Nenoriu pasiduoti. Ar verta ir kilnu atsisakyti savo svajonių? Kas turės naudos iš to, kad pasiduosiu? Šeimai reikia mano pajamų, taip pat to, kad būčiau laiminga.
Kaip dažnai susimąstau, kad man reikia pojūčių, kuriuos išvardijau pratimuose apie tai, ką myliu? Kodėl?	Kiekvieną dieną. Darbas yra svarbi mano „aš“ dalis, pusė mano gyvenimo. Nenoriu tik egzistuoti, noriu gyventi. Laimingas darbas nėra puošmena ir priedas. Dirbdama patiriu gyvenimo prasmę ir tiesą apie save.
Ar yra kas nors, kas gali man padėti patirti šiuos pojūčius savo teigiama įtaka? Ar man pasiekiamas tas žmogus? Ar pakankamai puoselėju santykius su tuo žmogumi?	Mano draugė B. Bent kartą per savaitę galiu jai paskambinti ir pasikalbėti. Tačiau pastebėjau, kad nevisiškai ja tikiu, kai mane pagiria ir drąsina. Kadangi žinau, jog ji yra nuoširdi, pamėginsiu giliau suvokti, ką ji sako apie mano galimybes.
Ar yra kokia nors vieta, laikas, namų ruošos darbas, skaitinys, vaizdas, melodija, kvapas... kuris tuos pojūčius sužadina arba priartina?	Kai esu pasinėrusi į kūrybinį darbą ir klausausi mėgstamiausios muzikos. Tada esu laiminga, kupina sumanymų, nenuilstanti, jaučiuosi saugi, pilna vilčių. Taip nuostabu, o vis dėlto rašydama jaučiu kažkokį kartėlį. Tarytum laimė tinka tik išskirtiniams atvejams, o darbas yra tikrovė. Tarsi privalau prisitaikyti, nes toks gyvenimas.

Kokią išvadą prieinu iš jau padarytų apibendrinimų? Ką parodo mano atsakymai?	a) Darbe nesijaučiu laiminga; b) Netikiu, kad teisinga darbe ieškoti laimės... kas nepasitenkina mažmožiu, didelio dalyko nėra vertas... Prisišauksiu rūpesčių ant savo galvos, jei kaip pasipūtėlė geisiu daugiau, nei dabar turiu. Čia atpažįstu kaltės jausmą! SENA DAINA: KODĖL MAN TURĖTŲ TEKTI TOKIA LAIMĖ? (Kas tokia manaisi esanti? Juk visi pluša dėl duonos kasdieninės, ką čia įsivaizdini?)
Kaip dabar apsisprendžiu? (dvi galimybės) Padaryti ir pradėti ką nors (ką?) naujo? (sprendimas ir motyvas) Ar dabar dar nesiimti nieko naujo? (sprendimas ir motyvas)	Ne, dar nepasitikiu savimi pakankamai, kad žengčiau ryžtingą žingsnį. Kasdien po dvi valandas kursiu, tai jau darau. Taip pat galvosiu, kaip pasiekti, jog mintis apie naują darbą taptų priimtina, sava, maloni.

Apžvalgos padiktuotos išvados

- *Dar neapsisprendžiau išeiti iš šio darbo, tai man aišku. Antrajame plane dar veikia įsitikinimas, kad reikia tenkintis mažmožiu.*
- *Bet ar nesu visko, kas yra gražiausia mano gyvenime, pasiekusi vydamasi savo svajones?!*
- *Patikrinti: kada iš tiesų reikia pasitenkinti mažmožiu ir kada taip manyti klaidinga? Nustatyti skirtumą tarp godumo ir nuoširdaus troškimo.*

Ką reiškia pasiekti sėkmę šioje gyvenimo srityje?

Šiuo pratimu mokomės skirti sėkmingumo jausmą ir perfekcionizmą, kurio niekada neįmanoma patenkinti. Dar laviname pastabumą, kada kyla viena ar kita problema, taip pat susiduriame su tuo, kad abiem atvejais aplinkiniams aiškiai apie tai pranešame ir sužadiname atitinkamus lūkesčius.

Tęsiame ankstesnės lentelės pavyzdį.

Pirmas atsiradęs pojūtis, mintis (sėkminga patirtis, bet per ją patiriame ir savo pažeidžiamumą)	**Pasekmės (kaip tai veikia mus)**	**Žinutė aplinkiniams**
Vasarį darbe išgyvenau kamuojantį sąstingį ir pridaviau darbą, kuriuo nebuvau patenkinta. Paskui nusiraminau, paėmiau jį atgal ir pataisiau.	Man buvo sunku susitaikyti su tuo, kad kartais nepajėgiu padaryti geriausiai, kaip sugebu. Matyt, tas pats nutinka ir kitiems. Jeigu su tokia mintimi sutinku, pasijaučiu geriau.	Nesu tobula. Jūs taip pat tokie nesate. Esame lygiateisiai ir kiekvienas kartais būna pažeidžiamas. Pakęskite mane, o aš pakęsiu jus.
A. man pasakė apie didelę klaidą mano ataskaitoje ir paskutinę akimirką spėjau ją ištaisyti.	Palengvėjimas nuo to, kad kalbėdamasi su kitais šį tą galiu pataisyti. Negaliu visko žinoti, bet aplink daug žmonių, kurie gali man padėti. Kartais net tie, kurie paprastai yra šiurkštūs ir netaktiški.	Jūsų kritika sveikintina. Ačiū, kad skiriate man dėmesio. O jei būsite dar ir draugiški, būsiu jums nepaprastai dėkinga.

Kas bendra šioms patirtims? Kuris jausmas vyrauja? Savigarba, nepaisant širdgėlos dėl ištikusios nesėkmės. Dėkingumas už kitų prielankumą.	**Kas joms bendra, kur jos veda?** Apnikta širdgėlos, jaučiu palengvėjimą. Savigarba padeda pasikliauti savimi ir žmonėmis. Randu sprendimą, nes nenuleidžiu rankų.	**Kokią darau išvadą?** Jei ištikus nesėkmei pasikliauju savimi ir lieku atvira, man padeda ir aplinkiniai. Pastebėjimas: kartais kentėdavau dėl užgautos savimeilės. Dabar meilė sau gina mane nuo skausmo.

Kodėl netobulumas gali suteikti laimę?
Tada atsiveriu kitų žmonių draugiškumui ir didžiadvasiškumui. Kai kurie žmonės džiaugiasi galėdami ką nors duoti kitiems. Priimdama kitų žmonių pagalbą, suteikiu savivertės jausmą kitiems ir išsilaisvinu pati. Mano gebėjimai, talentas ir žinios nuo to nesumenkėja.
Kai esu geros nuotaikos, kartais pasakomos gaižios, neteisingos pastabos manęs nežemina.

Tobulybės kritika

Pratimas mums parodo, kad troškimas pasiekti tobulybę slepia nuodingą turinį. Jis ėda mus pačias ir užnuodija santykius su kitais žmonėmis.

Kokia yra moteris, iš savęs reikalaujanti tobulumo šioje srityje?

Savybės, veiksmai moters, geidžiančios būti be ydų (galima paimti pavyzdį)	Savęs suvokimo pasekmės (kaip tai paveikia ją kaip asmenybę)	Žinutė, siunčiama aplinkai, ką ji pagreitina
Viską nori atlikti tobulai, kad niekas negalėtų kritikuoti.	Gyvena nuolat prislėgta, niekada neatsipalaiduoja. Nuolat save kontroliuoja.	Jūs visi ieškote mano klaidų ir išsyk pastebite, kai man nesiseka.
Suklydusi ji labai įsižeidžia ir pyksta ant savęs.	Ištikta bėdos, ji save teisia, todėl niekada nesijaučia saugi ir vertinama.	Nevertinate manęs ir jums nerūpi, kad aš kankinuosi. Kritikuojate mane už tai, kad kankinuosi.
Kas bendra? Savimeilė. Reikalauja iš savęs neįmanomo ir nesusitaiko su savo klaidomis.	**Kas bendra, kur veda tokie padariniai?** Jai pažįstama tik sąlyginė meilė, gyvena taip, lyg sėdėtų kaltinamųjų suole.	**Kokią darau išvadą?** Ji mano, kad kiti yra piktavaliai, negailestingai pedantiški; nepriima jokios kritikos kaip geranoriško veiksmo.

Kaip manai, kas (kuris jausmas, nuotaika, mintys) verčia žmogų šitaip elgtis?

Negailestingas reiklumas sau. Savimeilės kupinas įžeidumas, nes nėra tobula. Nepasitikėjimas kitais: ji visai nepasikliauja kitų pagalba arba geranoriškumu.

Ar kalbame apie savo atsakomybės įvertinimą?

Ne, tikėtis tobulumo nerealu, nuožmu. Taip pat požiūris į kitus neatitinka tikrovės, visi vadinami kritikais, teisėjais, priešininkais.

Ar tobulumo paieška išreiškia meilę sau ir savigarbą?

Kodėl taip arba ne?

Mano savigarba nelavėja, jeigu bijau savo klaidų ir drebu dėl kitų kritikos. Jeigu reikalausiu iš savęs savimylos kupino tobulumo, niekada nepajausiu meilės sau ir pritarimo, amžiais kas nors bus ne taip. Kaip man lavėti ir ieškoti naujų kelių, jeigu viskas visada turi būti be trūkumų?

Kaip veikia pasitikėjimo savimi jausmas?

Atlikdamos šį pratimą, geriau pažįstame, kaip veikia mūsų pasitikėjimo savimi jausmas. Pratimas padeda ypač tada, jeigu tokia laikysena mums nėra natūrali, nes augdamos arba vėliau negalėjome jos išugdyti.

Šis pavyzdys taip pat susijęs su darbo ir kūrybiškumo problemomis.

Pojūčiai, mintys moters, kuri jaučiasi saugi ir išdidi, nors ir netobula (galima paimti pavyzdį)	**Pasekmės, kaip jos paveikia moterį**	**Žinutė, perduodama aplinkiniams**
Jeigu ištinka krizė, pajaučia, kad pradeda save teisti ir sau nepritarti, nepasiduoda ją apnikusioms niūrioms mintims. Pagalvoja, kad yra ir kita, optimistiškesnė išeitis. Atkakliai jos ieško.	Rūpinasi savo saugumu ir didžiuojasi savo ištvermingumu ištikus krizei. Jaučia, kad neapleidžia savęs, ir toks požiūris į save jai įkvepia jėgų.	Ištikus krizei, visų pirma kliaujuosi savimi. Tačiau sunkiausiu metu galite man padėti ją įveikti, jeigu norite. Labai tuo džiaugsiuos.

Jeigu kas nors kritikuoja agresyviai ir nepagarbiai, ji pamėgina suprasti, kodėl šitaip elgiamasi, ir likti rami. Vėliau paaiškėja: jis (ji) negeba, nemoka, nenori pasisakyti ramiai.	Jis (ji) rodo man savo prastą nuotaiką, bet aš išsaugau ir ginu savo nuotaiką. Apmąstau: gal man pasitraukti į šalį? Ar tylomis išklausyti, kol viską išsakys? Ar ką nors atsakyti? Kaip būtų geriausia pasielgti?	Matyt, nieko negaliu padaryti, kad į mane pasižiūrėtum kitaip. Bet tai ir nėra mano pareiga. Savo nuomonę pasakysiu tik tuo atveju, jeigu pasiteirausi. O tavo nuomonę apmąstysiu. Jeigu iš jos atimtume pagiežą, gal ir liktų kas nors naudinga.
Ką bendra turi šios patirtys? Gebėjimą apsiginti patekus į audrą, kurią sukelia pati arba kiti. Kryptis: giedrumas, ramybė, tvirtybė.	**Ką jos turi bendra, kur veda?** Garbingas vidinis savęs pajautimas ramina, atveria galimybių, suteikia jėgų. Nėra pasyvumo, skausmo, savigailos.	**Kokią darau išvadą?** Pasitikėjimas savimi yra patikimas jausmas, jeigu visada galiu juo pasikliauti. Kai viskas puikiai klostosi, man nereikia išdidumo. Labiausiai jo prireikia ištikus bėdai!

Kaip manai, kas (kuris jausmas, nuotaika, mintys) verčia šitaip elgtis?

Rūpestingas požiūris į save, meilė sau.

Ar kalbame apie savo atsakomybės įvertinimą?

Žinoma, kas kitas manimi rūpinsis, jei ne aš pati?

Ar tobulumo paieška išreiškia meilę sau ir savigarbą?

Kodėl taip arba ne?
Tobulumo paieška yra beprasmiška. O savigarba būtina. Jausdama, kad esu gerbiama ir mylima, atiduodu iš savęs daugiausia, ką galiu, ir tada esu konstruktyviausia.

Tavo (geidžiamo) asmeninės tvirtybės ir savigarbos šioje gyvenimo srityje apibrėžimas
Darbo sritis: pasitikėjimas savimi man reiškia ugdyti orų vidinį savęs pajautimą nepaisant aplinkybių ir aukštesnes pareigas užimančių ir kitų kolegų nuotaikos.

Scenarijus, kaip semtis vidinių galių šioje srityje

Pratimas padeda pajausti susitelkimą į savo norus. Visas dėmesys skirtas galimybėms. Gyvas troškimas mums pasako, ko ieškome, ir nukreipia minties žingsnius reikiama linkme. Mums pasidaro svarbu viskas, ko trokštame, o ne tai, ko gailimės. Šitaip sutvirtiname vidinį gaivumą, sužadiname džiugesį ir atsigręžiame į viską, ką mums siūlo dabartis.

Ką noriu jausti ir galvoti tokiomis akimirkomis?
Toliau tęsiu ankstesnį pavyzdį.

Įvykis	Noriu jausti, galvoti... (aprašyk norimą fizinį pojūtį, jausmus ir mintis)
Kai... Ryte ateinu į darbą ir T. iškart praneša blogą žinią.	Iškart įninku į savo darbą ir pozityvius dalykus, kuriuos ketinu padaryti. Viduje šypteliu, pagalvoju apie tai, kaip kasdien (be blogų) gaunu ir džiugių žinių.
Kai... R. kaip visada neatliko, ką pažadėjęs, o juk tai – labai skubus darbas.	Man prireikia penkių minučių, kad vienumoje nusiraminčiau. Pasvarstau, kas ir kaip man gali padėti. Taip pat pagalvoju, ar galiu užduotį supaprastinti, sutrumpinti, perdaryti atsižvelgdama į iškilusias kliūtis. Nusprendžiu, kad ateityje turėsiu omenyje, jog jis nepatikimas, ir tai negali manęs daugiau išmušti iš vėžių.
Kai... Puikiai atlieku savo darbą, kurio niekas nepastebi, nepagiria, neįvertina.	Noriu jausti džiaugsmą, lengvumą, vidinę galią. Šis potyris man suteikė laimės, nors kiti ir neprisideda. Stabteliu prie savo pasiekimo, kuris yra vertingas man ir kitiems, nors jie ir nepastebi jo grožio ir vertės. Paguodžiu savo vidinį vaiką: anksčiau ar vėliau kas nors galbūt tars malonų žodį ir būsiu maloniai nustebinta. Jau ne kartą taip yra įvykę.

Kodėl taip elgtis teisinga?

Antra pratimo dalis moko užtarti, pagrįsti savo įsitikinimus ir troškimus. Pratina ginti savo troškimus, pamažu tai darosi įpročiu, įsivyrauja kaip teisė.

Toliau tęsiu ankstesnį pavyzdį.

Anksčiau išvardyti pavyzdžiai	Priežastys (gali būti ir prisiminimai, patvirtinantys, kad tai teisinga)
	Dėmesio sutelkimas į negatyvumą – netinkama dienos pradžia, o ji ir šiaip žada būti įtempta.
	R. jau ne pirmus metus šitaip elgiasi. Šefai jį gina. Todėl pasilengvinsiu gyvenimą, jeigu tai turėsiu omenyje. Galiu rasti daugiau būdų, kad mano darbas per jį nenukentėtų. Kai įširstu, prarandu vertingą laiką ir parodau jam, kad jis gali man sutrukdyti ir pakenkti.
	Jausmą, kad esu verta pagyrimo, galiu sužadinti pati. Kodėl atsakomybę už pagyrimus turėčiau perkelti ant kitų pečių? Moku blaiviai įvertinti savo darbą. Mano sąžinė sako, kad pati galiu nuoširdžiai žavėtis atliktu darbu. Kodėl tai leistina tik kitiems?

TREČIA PRATIMŲ GRUPĖ

Skausmas dėl to, kas nepatirta

Trečioje pratimų grupėje ypatingas dėmesys skiriamas jausminėms ir protinėms struktūroms, kurios mus padaro priklausomas nuo skausmo dėl to, kas nepatirta. Naujas vidinis savęs pajautimas, kurį lavinti skatina pratimai, prabyla į moterį kaip į brandžią savo gyvenimo šeimininkę, tačiau neignoruoja jos vidinio nepaguodžiamo vaiko. Sėkminga psichoterapija vidinį vaiką atskleidžia, priima ir nuramina, bet atmesti jo negali, taip pat negali uždrausti jam reikštis, ypač keblesnėmis aplinkybėmis. Tad

šiuose pratimuose iš naujo įvertinamas patirtas skausmas, pratimai formuoja psichoterapinį požiūrį į tai, kas nepatirta, kartu parodo, kad kaskart prireikus privalu pasirinkti kitokį nusiteikimą ir atsisakyti vaikiškumo.

Stengiantis kitaip pajausti gyvenimą, tenka įdėti nepaprastai daug triūso. Iš patirties žinome, kad gera jausena arba net įkvėpimas, kurį patiriame per paskaitą ar seminarą, staiga išblanksta. Ištikimybė priimtiems sprendimams išlieka, jeigu yra tiek protiškai, tiek moraliai pagrįsta, tai ypač pasakytina apie mąstančias moteris, kurios nori ne tik išsilaisvinti, bet ir pažinti. Asmeninių įsitikinimų ir išvadų pagrįstumą reikia daug kartų tikrinti, kad brandžiai asmenybei jis yra ir būtų patrauklus. Todėl apverčiame mintis priešingai, nustatome, koks potyris jas keičia, ko reikalauja atsisakyti ir kaip mūsų širdis reaguoja į tokią perspektyvą.

Trumpam nesunku patikėti ir net pajausti, kad įmanoma atsikratyti praeities naštos. Kur kas sunkiau šią įžvalgą išlaikyti gyvą ir patirti juslinį emocinį nusiteikimą, kuris įtvirtintų šią viltį ar net tikėjimą pačioje sielos gelmėje ir kasdieniame gyvenime.

Tad atliekant pratimus reikia suvokti, kad nors daugybę metų ko nors stokojome, mums duota vidinė laisvė ir galia. Taip pat jausmų srityje reikia pačioms sau įrodyti, kad neverčiame savęs tikėti neįrodomomis ir neapčiuopiamomis viltimis, o prisirišame prie jau turimų dvasinių turtų. Šiuos pozityvius dalykus įmanoma įvertinti, stiprinti, plėsti darant iš jų tinklą ir tuo pasiekti, kad jie būtų įterpti į mūsų vidinį „aš“ ir įsivyrautų kaip nauja patyrimų struktūra.

Mūsų didžiausioms viltims reikia gilių ir plačiai įaugančių šaknų, patvaraus minčių ir jausenos tinklo. Tik šitaip kiekviena moteris žinos ne vien tai, kuo tiki, bet ir tai, kodėl nuolat iš nau-

jo viliasi ir kaip tiki savo siekiu. Daugybę kartų per skausmą pasiekusi išsilaisvinimo, moteris išmoksta iš tamsos pereiti į šviesą. Apnikta širdgėlos ir apleistumo jausmo, išmoksta su meile ieškoti savęs, pajausti šalia ištikimos rankos šilumą. Pradeda pasitikėti vidiniu sargu, kuris jos niekada neapleidžia – savimi.

Tikslas	Pratimai
• Suvokti ir išanalizuoti, kas nebuvo patenkinta ir išgirsta, priežastis ir pasekmes; troškimų sąrašas, priežastys ir pasekmės	• **To nebuvo, nes...** • **Kuo per tai noriu save įgalinti?** • **Mėgstamų pojūčių sąrašas**
• Praeities pervertinimas, priežastys ir pasekmės	• **Mylintis žvilgsnis iš šono**
• Priklausomybės ir pasipriešinimo suvokimas, apsisprendimas dėl pasirinkto savo pačios įvaizdžio, priežastys ir pasekmės	• **Autoportretas**
• Įvertinti pasiekimus, puoselėti viltį, sudaryti pasirinktų pojūčių sąrašą, priežastys ir pasekmės	• **Mechanizmas, kuris nepataisomai genda**

To nebuvo, nes...

Pratimas padeda pažvelgti į skausmingus pojūčius, kilusius dėl to, kad mums ko nors trūko, ir stoti į akistatą su įsitikinimais, kuriuos suformavome.

Ką norėčiau išgirsti apie save (šioje gyvenimo srityje) iš savo mamos ir tėčio (ar kitų žmonių), bet nesu išgirdusi, arba ką norėčiau patirti (žvilgsniai, prisilietimai, žodžiai, veiksmai...)?

Visi šios grupės pratimai susiję su kūno sritimi, tiksliau, su laimę suteikiančių savo kūno ir išvaizdos pojūčių paieška, mat daugelis moterų šioje srityje patiria didžiulių sunkumų.

Laimę suteikiančio įvykio, žodžių, kuriuos troškau išgirsti, pavyzdys	**Ką būčiau jautusi?**	**Kaip manau, kokia būčiau dabar, jeigu tai (kitados) iš tiesų būtų vykę?**
Kad mama kasdien būtų į mane pažvelgusi mylinčiu žvilgsniu. Kad būtų mane švelniai ir meiliai lietusi ir šiltai su manimi kalbėjusi.	Būčiau jautusi, kad į mane nukreiptas jos žvilgsnis suteikia laimę, sužadina malonius pojūčius.	Būčiau jautusi, kad kiti, žvelgdami į mane, patiria ką nors gero ir gražaus. Nebūčiau žiūrėjusi, kokį poveikį darau kitiems.
Kad tėvas kada nors būtų su manimi žaidęs, nusišypsojęs man, paėmęs į glėbį. Kad būčiau pajautusi, jog yra pasirengęs mane ginti nuo viso pasaulio, nes esu jam brangi.	Kad mano kūnas kelia džiaugsmą. Kad esu verta didžiausios meilės. Kad esu saugi. Kad tėvas visada mane parems ir žiūrės į mane su meile.	Mėgaučiausi viskuo, kas manyje yra gražaus. Greta tėvo jausčiausi nuostabiai.
Kad man būtų leidę lakstyti ir žaisti, duoti valią savo vaikiškam džiugumui. Kad visi džiaugtųsi tuo, jog esu linksma.	Atsiduočiau vėjui, bėgčiau, atsiduočiau kūno laisvės pojūčiui. Patirčiau, kad esu graži judėdama ir kad kiti mane palaiko.	Būčiau neįsitempusi, nesukaustytų judesių. Lakstydama džiaugčiausi, o ne galvočiau, kad atrodau nerangi.

Ką bendra turi šie įvykiai? Patyrimą, kad kūnas yra gražus ir geras, jis yra laimę kitiems ir man suteikiančių pojūčių šaltinis.	**Kas sieja visus išvardytus dalykus?** Saugumas. Nekyla klausimas, kokia esu. Nuostabus užtikrintumo jausmas.	**Kuri pagrindinė sąvoka pasirodo visuose pavyzdžiuose?** Atsipalaidavimas, atsidavimas maloniems pojūčiams nestebint savęs.

Išvados, pojūčiai, įvaizdžiai peržiūrint pratimus

- *Galėčiau liautis save stebėjusi, niekas netrukdo tai padaryti. Bet kažkas manyje tūno, verčia stebėti save ir galvoti apie tai, kaip atrodau kitų akyse.*
- *Tik žiūrėdama į save su vidine šiluma moku įvertinti savo išvaizdą.*

Kuo noriu save įgalinti šioje gyvenimo srityje?

Pratimas padeda perimti tėvų vaidmenį ir kovoti dėl visko, ko mums stinga. Taip pat sužinome, kokią kainą reikia sumokėti už tai, kad save apdovanojame, ir mums pritariančių ar trukdančių aplinkinių svarbą.

Ką myliu? Kokias patirtis, susijusias su požiūriu į save?
(Išrašykite iš ankstesnės lentelės tai, kas svarbiausia.)

Ką norėčiau patirti, ką myliu?	**Ką turėčiau po truputį pradėti atmesti?**	**Pajėgsiu pati ar prireiks pagalbos? Iš kur tai žinau?**
Meilę reiškiančius prisilietimus. Kūno pojūčius, kuriuos sužadina šie prisilietimai.	Bejausmius, abejingus prisilietimus, kai skiriu laiką savo kūnui. Bet kokią mintį, priekaištaujančią mano kūnui.	Jeigu susikaupiu, pajėgiu. Kai skiriu tam laiko, pavyksta pajausti save su šiluma. Jeigu neigiu save, nepadeda nė kitų žmonių draugiškumas.
Žvilgsnį, kuris leidžia pajausti, jog esu brangi, kuris ne vertina, bet priima mane kaip dovaną.	Žiūrėdama į save veidrodyje turėčiau kontroliuoti atsirandančias mintis. Pajutusi, kad į save žiūriu nedraugiškai, galiu tokias mintis paveikti.	Gebu ignoruoti įskiepytą kritišką požiūrį, kurio nedomina gražioji mano pusė. Jam terūpi man priekaištauti. Su tuo galiu susitvarkyti pati. Tai taip pat padeda atsiriboti nuo žmonių, vertinančių mane su pagieža, ir rinktis draugiją tų, kurie mane myli.
Judėjimo palaimą, mėgautis bėgimo pojūčiu. Jausti vėją odos paviršiumi, laisvę.	Mintis, šnabždančias, kad visa tai beprasmiška. Nuostatą, kad esu nerangi dručkė.	Jeigu susitelkiu į savo pojūčius, skaudinančios mintys pranyksta. Visa, kas grąžina į dabartį, man nepaprastai padeda. Ypač vaikai ir visi, kas mėgsta juoktis.

Ką bendra turi šios patirtys, ką man duoda?	**Kas sieja visa, kas išvardyta?**	**Kokį patarimą sau galiu suformuluoti iš šių pastebėjimų?**
Savivertės jausmą. Kūnas egzistuoja ne kaip kažkas atskira, suvokiu save kaip visumą, gyvybingą vienį.	Negatyvi savistaba. Dialogai, kurie yra ne mano kūniškų pojūčių, o įskiepytų minčių išraiška.	Laimę suteikianti jausena slypi manyje, bet pasiekiama tik susikaupus. Ji duoda naudos, kai bendrauju su žmonėmis, kurie man padeda gerai jaustis.

Pastebėjimai, mintys

- *Kaip mane pajaustų aklas ir mane įsimylėjęs žmogus? Kai užsimerkiu ir negalvoju apie savo išvaizdą, išsyk užčiuopiu tuos pojūčius.*
- *Išvaizda neturi būti pagrindinis būdas, kaip aš suvokiu savo kūną! Kiti taip pat tikriausiai suvokia ne tik tai, ką regi žiūrėdami į mane.*

Sąrašas mėgstamų pojūčių, kuriuos noriu patirti

Darydamos šį pratimą, toliau nagrinėjame pojūčius, kurie padaro mus laimingas tam tikroje gyvenimo srityje. Skirtumas tas, kad šis pratimo variantas moko susieti troškimus su pagrindimu ir argumentavimu, ir tai patvirtina troškimų ir valios vienybę. Supažindina mus su įpročiu troškimus suvokti kaip tikslą ir kaip įvadą, kad imtumės veiksmų.

Tęsiu ankstesnį pavyzdį.

Noriu jausti, kad...	Tai man svarbu, nes...	Iš kur tai žinau?
...visada esu susitelkusi į savo kūno pajautimą.	...priklausomybė nuo kitų žvilgsnių mane nubloškia į skausmingą praeitį.	Kai mąstau apie tai, ką mano kiti, prarandu ryšį su savigarbos jausmu.
...aš esu ta, kuri nusprendžia, kaip turiu jaustis.	...nenoriu versti kitų rūpintis mano savijauta. Nebenoriu jais pasikliauti labiau nei savimi.	Kai laukiu, kad kiti mane įvertintų, pasijaučiu priklausanti nuo jų, bejėgė.
...visada esu saugi savo pačios glėbyje, kad žiūrėčiau į save su meile.	...trokštu saugumo jausmo, kurio vaikystėje nepatyriau, trokštu meilės, visiško palaikymo.	Kai pati save kritikuoju ir atstumiu, pasijaučiu esanti vienui viena priešiškam pasauly. Savo kūną suvokiu apimta gėdos ir skausmo.
Ką bendra turi šios patirtys, ką man duoda? Užjausti save, įsigyventi į save, rūpintis savimi. Kad kiekvieną akimirką jaučiu save ir esu mylima.	**Kas sieja visa, kas išvardyta?** Priklausomybė nuo kitų, praeities sugrįžimas, saugumo jausmo stoka. Noriu jausti palaikymą, bet nenoriu jaustis priklausoma.	**Kokį patarimą sau galiu suformuluoti iš šių pastebėjimų?** Nepriklausyti nuo kitų įmanoma tik tada, jeigu duodu sau tai, ko man reikia. Todėl svarbu neprarasti ryšio su savimi, įsiklausyti į save.

Išvados, kurias padariau peržiūrėjusi pratimus

- *Kai įsigyvenu į save, suteikiu sau saugumo jausmą ir pagarbą. Rūpindamasi tuo, kokį įspūdį palieku kitiems, apleidžiu save, pajuntu pavojų ir tampu nelaiminga.*
- *Meilė kūnui dabar pasireiškia kuo dažniau klausiant, ką jaučiu ir ko man reikia, kad saugiai atsipalaiduočiau.*

Meilės kupinas žvilgsnis iš šono

Šis pratimas padeda papildomai išnagrinėti abejones, kurios atsiranda, jeigu nesame pratusios savęs palaikyti. Padeda pažvelgti į save taip, tarsi šalia būtų nešališkas, bet palankus liudininkas. Suvokimas, kad artimieji ir kiti žmonės mus regi kaip suprastas ir gerbiamas moteris, reikalauja ypatingo dėmesio, jeigu kuriame save iš naujo ir tik savo jėgomis.

Kada koks nors mane stebėjęs žmogus pagrįstai galėtų pasakyti, kad šioje gyvenimo srityje mane lydi sėkmė? Remkis konkrečiu prisiminimu.	Kai paskutinį kartą pajutau, jog būrelis moterų mane kritiškai nužvelgia, susitelkiau į save ir supratau, kad jaučiuosi gerai ir man patinka mano kūnas. Jutau palengvėjimą, tykią laimę, kad man saugu.
Kodėl ši nuomonė pagrįsta? (Arba man atrodo nepagrįsta, nes buvo kalbama tik apie išvaizdą arba apie išskirtinę būseną?)	Mano pojūčiai buvo realūs ir stiprūs.
Kokia išvada iš antro atsakymo?	Galiu įsitikinti, kad nedraugiškas aplinkinių požiūris nepakeičia mano kūno ir savęs suvokimo. Priklauso nuo to, ar priimu kaip savo savastį tai, ką nori regėti kiti.
Kiek mane veikia kitų nuomonė?	**Teigiamas pavyzdys:** Kai R. pasakė kažką itin gražaus apie mano išvaizdą, man buvo malonu ir drauge nejauku. Nepavyko iki galo pajausti kolegos susižavėjimo, įsijausti į jį su dėkingumu, nors jis buvo išreikštas nuoširdžiai.

	Neigiamas pavyzdys: Kai teta G. pasakė, kad priaugau per daug svorio ir turiu suplonėti, nes kitaip mano vyras pradės dairytis į jaunesnes ir gražesnes moteris. Tai mane labai įskaudino.
Kokią išvadą galiu padaryti?	Susižavėjimo žodžiais ne visai pasitikiu, o nedraugiškas pastabas imu į širdį! Negana to, atsiriboju nuo nuoširdaus žmogaus, o teta, kuri nieko nemyli, įskaudina iki širdies gelmių!

Išvados, mintys, pojūčiai, atsirandantys peržvelgus pratimą

- *Kai kas nors mane nuoširdžiai pagirs, giliai įkvėpsiu ir pabandysiu priimti ir pajausti tą gėrį, kurį man duoda.*
- *Nuo žmonių, kuriems aš nerūpiu, atsiribosiu siena, kad jie negalėtų manęs įskaudinti. Kandžios pastabos man nepadeda augti.*

Autoportretas

Atlikdamos šį pratimą, taip pat mokomės surasti ryšį su savo tvirtumu, nukreipti baimę, prisikviesti teigiamas patirtis ir apginti jas nuo abejonių. Palaipsniui pasiekiame, kad į destruktyvią kritiką reaguotume jausdamos saugumą.

Kada pajaučiau, kad mano elgesys ir potyriai šioje srityje itin tvirti?	Sekmadienį paplūdimy. Iš pradžių baiminausi, kad visi pastebės mano apkūnumą, ir jaučiausi baisiai. Paskui nusprendžiau pasirūpinti savimi, kaip buvau apsisprendusi, darydama pratimus. Užsimerkiau ir tariau sau: „Mano kūnui reikia meilės ir aš nenoriu, kad jis kentėtų."
Ką patyriau?	Ramybę. Šilumą, nes jutau, kad pirmenybę teikiu sau, o ne kitų žvilgsniams. Laimę, kad pasiseka save paguosti. Jau daug kartų esu tai dariusi, šįkart irgi pavyko save paguosti.
Ar man nuo to buvo gera? Kodėl (taip ar ne)?	Taip, nes jaučiuosi mylima, saugi; nes kiekvienas kūnas savaip nuostabus, tobulas, šventas. Mano taip pat.
Kaip mano nuostata veikė aplinkui esančius žmones?	Žmonės veikiausiai nekreipia į mane dėmesio. Jiems aš esu viena iš paplūdimyje poilsiaujančių apkūnių moterų. Galbūt kas nors nujaučia, kad galiu gėdytis savo kūno.
Kas įvyktų, jeigu visada šitaip jausčiausi? Ar kas nors būtų ne taip?	Viskas būtų gerai. Būčiau ramesnė ir atsipalaidavusi. Taip pat juntu, kad pagražėju, kai jaučiuosi mylima. Dailiau rengiuosi ir su džiaugsmu puoselėju savo kūną. Norėčiau visada jaustis mylima, išdidi.
Kada paprastai pajuntu, kad savimi abejoju? Iš kur kyla abejonės? Kokie kūniški pojūčiai lydi atsiradusias abejones?	Kai išvystu nepaprastai gražią ir tobulą moterį. Man dingteli, kad ir aš turiu teisę būti nuostabi. Pajuntu pavydą: kodėl man neduotas toks grožis? Jaučiu, kaip pradedu kitaip kvėpuoti, kaip kažkas viduje suskausta ir suakmenėja. Pasijuntu sutrikusi, prasikaltusi.

Perskaityk visus atsakymus. Ar radai ką nors, kas galėtų tau padėti?

- *Ypač kai kas nors mane įskaudina, noriu save užjausti ir nusiraminti. Išsyk galiu pajusti, kai pradedu save teisti. Galiu stebėti srautą minčių, kurios mane žemina ir skaudina, ir suvokiu, kad jos randasi ne iš mano širdies. Kai jaučiu orumą ir meilę savo kūnui, mane apima vientisumo ir tikrumo jausmas. Kai teisiu save, tampu pati sau svetima ir pasiligojusi.*
- *Todėl netikėsiu šiais pojūčiais, suvoksiu juos kaip liguistą savitaigą.*

Mechanizmas, kuris nepataisomai sugenda

Kai imamės saviugdos, kartais nutinka taip, kad nematome pažangos, arba senos žaizdos atrodo tokios gyvybingos, jog, regis, yra neįveikiamos. Todėl peržiūrime užsilikusius, įsisenėjusius pojūčius ir mintis, prieštaraujančias mūsų atradimams ir sprendimams, ir laviname suvokimą, kad savinaikos mechanizmas vis mažiau mus paveikia.

Susitelk į įvykius, pojūčius ir mintis, kurių nebenori patirti

Įvykis, kuris mane skaudina	**Iš kur žinau, kad tai išmokta, ir mano tikroji prigimtis tai atmeta?**	**Visa, ką dėl meilės sau atmetu, pamažu nuslopsta. Kodėl tai tiesa? Kada tuo jau esu tikėjusi, pažinusi, patyrusi?**
Kai nekenčiu savo rajumo ir jo gėdijuosi.	Kai žiūriu į save supratingai, juntu, kad esu sau artima. Kai priešiškai save užsipuolu, esu nelaiminga ir svetima sau.	Pastaruoju metu pastebiu, kad noriu numesti svorio ir nebereaguoti į tai su nekantrumu ir nusivylimu.
Kai žiūrėdama į veidrodį matau, jog nebesu tokia kaip jaunystėje, labai gailiuosi, kad viskas jau praėjo.	Būdama jauna irgi sau nepatikau. Taigi ką dabar apverkiu? Nemokėjau džiaugtis tuo, ką turėjau, nemoku džiaugtis ir dabar. Kai būsiu 80-ies, irgi apverksiu laiką, kai buvau 40-ies... Visa tai yra savęs kankinimas. Nebenoriu šitaip su savimi elgtis, kažkas viduje tam priešinasi.	Žiūriu į jaunas merginas ir pastebiu, kad daugelis iš jų kankinasi kaip kitados kamavausi ir aš, ir jos nemato, kokios yra gaiviai gražios. Kieno garbei moterys tai daro? Vakar naktį stovėjau terasoje, mane glamonėjo vėjas ir oda jutau pasakišką palaimą... Mano kūnas moka būti vaikiškai laimingas!
Kai pamatau intensyviai sportuojančią moterį, kuri yra atletiška ir liekna.	Mano kūnui reikia kitokio judėjimo, aš esu kitokia. Kodėl man tai būtų gerai? Juk įsiklausiusi į savo pojūčius, suprantu, kad visai šito nenoriu.	Nuo tada, kai labiau gerbiu save kaip asmenybę, mano kūnas gyvena aktyvesnį gyvenimą ir aš mieliau judu. Anksčiau to pasiekti man nepavykdavo.

Kas kartojasi? Savęs nepriėmimas čia ir dabar. Negarbinga laikysena.	Kas veikia mano sieloje ir kas išgelbėjo, kad nepraraosčiau savęs? Meilės sau paieška, tikėjimas, kad ji įmanoma. Atsisakymas save neigti ir kankinti.	Ką bendra turi visi išvardyti įrodymai? Pakantumą sau, kantrybę, supratingumą. Augančią savigarbą, džiaugsmą ir kūno galią.

KETVIRTA PRATIMŲ GRUPĖ

Saviugda vyksta, jeigu jai kasdieniame gyvenime skiriame garbingą vietą, bet moterims kyla keblumų, kai pradeda tos vietos ieškoti. Mat yra įpratusios pirmiau viską nuveikti ir tik paskui (jei lieka laiko) pasirūpinti savo savijauta. Galbūt jos dar randa laiko fizinei veiklai, pasivaikščiojimui, sportui, nes nori likti sveikos ir stiprios (kad atrodytų efektingai...), bet sunkiai apsisprendžia skirti laiko savo nuotaikai, ryšiui su savo sielos gelmėmis. Daugelis apsisprendžia dirbti su savimi todėl, kad geidžia būti dar patrauklesnės... Tačiau savęs pažinimas, per kurį artėjame į tiesą apie save, nepadidina mūsų našumo. Veltui tikimės, kad dirbsime dar uoliau ir kad aplinkiniai bus dar labiau mumis patenkinti. Dažnai įvyksta visiškai priešingai: užslopinti troškimai išlenda į dienos šviesą, ilgai sukęsi ratai pradeda strigti.

Dienotvarkės peržiūra suteikia galimybę neleisti dienai eiti savaimingai ir po truputį pertvarkyti ją pagal naujas taisykles. Tai vyksta lėtai, nes visų pirma turime suprasti, ko labiausiai trokštame, ko jau ilgai mums trūksta, kur glūdi mūsų vidinių jėgų šaltinis. Tad

tvarkaraštis kasdien sudaromas atliekant pratimus ir kas mėnuo, kas metai kinta. Mes mokomės kitaip žvelgti į dieną: mūsų pagrindinė atsakomybė (prioritetas) – pasirūpinti savo vidine gerove. Netrukus suprasime, kad neapsisprendus, kam atiduoti pirmenybę ir ką dėl to daryti ne taip preciziškai arba atsisakyti, nieko nebus.

Neretai net penkiolika minučių yra tokia naujiena, kurią tenka ilgokai diegti, kol ji tampa įpročiu ir būtinybe. Įsišakniję įpročiai ir pareigos jausmas labai gyvybingas, ne taip paprasta juos išrauti. Tik įdėjusios daug pastangų, liaujamės galvojusios apie tai, ką privalu atlikti, ir pradedame laisvai mąstyti apie tai, ką trokštame padaryti. Tarsi turėtume (neregėtą!) teisę nuspręsti, kad kasdienybė tarnautų mūsų meilei sau.

Neprošal kelis kartus per metus iš naujo įvertinti pratimų medžiagą. Šitaip sustipriname atsakomybės jausmą prieš troškimus, kuriuos mėginame paversti konkrečiais kasdieniais įvykiais. Periodiškai peržiūrėkime dienotvarkę ir išsaugokime užpildytus lapus, metų pabaigoje patikrinkime ir pamąstykime, ko išmokome mėgindamos gyventi vadovaudamosi savo troškimais ir ką dar galime padaryti.

Tikslai ir žingsniai	**Pratimai**
• Kasdienybės tikslai ir planai (nustatyti tikslus, kurie padės įgyvendinti kiekvieną gyvenimo sritį, suderinti vertybes, tikslus ir kasdienybę)	• **Mano diena**
• Periodiškai tikrinti vykstantį procesą su meile ir ištikimai stebėti savo augimą (dokumentacija, savo gebėjimų lavinimas)	• **Gyvenimo sričių mėnesinis periodiškas tikrinimas (patirčių sąrašas, pagrindinių sąvokų paieška, naujos įžvalgos)**

Dienotvarkę peržiūrime ir todėl, kad įsitikintume, ar ji tinkama. Galbūt persitempiame, gal paaiškės, kad mūsų planai prasilenkia su tikrove. Ypač jautrioms sritims, šiaip ar taip, reikia skirti ypatingą vietą kasdienybėje ir atsakingai rūpintis savisauga.

Dienos įvykiai vis sujaukia mūsų planus, kita vertus, šitaip pažįstame ką nors nauja. Chaotiškoje ir nenuspėjamoje kasdienybėje išmokstame būti lanksčios, ginti savo pamatinius poreikius nepalankiomis aplinkybėmis ir, nepaisydamos visko, susitelkti į esmę, taip pat būti kantrios pačios sau. Pratimai padeda išsiugdyti atsparumą tiek spaudimui, tiek lūkesčiams aplinkinių, kai jie agresyvūs ir nepagarbūs.

Šitaip atrandame, kad vidinė ramybė yra sąlyga palaikyti santykius, kai galime nuoširdžiai duoti ir imti, ir kad rūpinimasis savo vidinėmis galiomis yra ir rūpinimasis mūsų artimųjų ir kitų žmonių gerove.

Pratimai padeda stebėti ir ardyti ryškiausius ir dažniausiai pasitaikančius šablonus reakcijų, kurios silpnina mūsų tapatybę, įneša destruktyvaus nerimo ir šitaip verčia atsisakyti savo pamatinių poreikių. Šie trukdžiai ypač gerai atsiskleidžia kasdien siekiant pasirinktų tikslų.

Kadangi kasdienis gyvenimas bėga perdėm sparčiai, kad galėtume viską stropiai sekti, visiškai suvokti vidinį gyvenimą įmanoma tik nagrinėjant, tai yra darant pratimus.

Kai beveik visas mūsų elgesys tampa sąmoningo pasirinkimo rezultatu ir mūsų nebeslegia, o pasidaro poreikis, pradedame jausti vidinę laisvę. Nešvaistome energijos, kad nelanksčiai ir nerealistiškai stebėtume įvykius, nes juk gyvenimas nuolat stebina. O kai vėtra apverčia mūsų bures, gebame išlaikyti reikiamą kryptį ir meistriškai gaudyti vėją. Jausmas, kad dienos ritmą laikome

savo rankose, priklauso ne nuo to, kad viskas rutuliojasi pagal mūsų planą, o nuo to, kad išmokome apsispręsti iš esmės nepaisydamos aplinkybių.

Rūpintis galime kiekviena akimirka atskirai. Bet mums bus lengviau, jeigu žinosime, ką puoselėjame. Pamažu pajusime, kad kiekviena diena švelniai nusileidžia į mūsų širdį ilsėtis. Tai veikiausiai yra vienintelis saugumo jausmas, kurį galime aptikti savo gyvenime, vienintelis saugumo jausmas, išgelbėjantis mus nuo dvikovos su netikėtumais.

Meilės kupina diena, kokią noriu įsivaizduoti, jausti, pasirinkti, kurti ir džiaugtis, nes...

Ši peržiūra mums padeda įsisąmoninti kasdienybę. Savo dieną galime nužymėti gairėmis, kurioms norime paklusti laisva valia.

Įtraukiame tik tuos punktus, kurie mums atrodo svarbūs savivokai ir sprendimams priimti. Šitaip galime periodiškai tikrinti, kaip lavėjame, peržiūrėti savo motyvaciją ir reikalingas permainas.*

---

* Įtraukiami rytiniai ir vakariniai pratimai, minėti įvade. Taip pat pridėjau kelis įvykdomus susitelkimo į save pavyzdžius. Lentelės nereikia užpildyti iš karto, pateikiame ją tik tam, kad įsisąmonintume tai, kas svarbiausia. Taip pat galime pamėginti užpildyti visą, tuomet turėsime savo idealios dienos pavyzdį. Šitaip galime pamatyti, kiek esame reiklios sau, ką norėtume pasiekti ir kiek nesuvaržytas bus tas įstabus planas. Ar jis atsižvelgia į pamatinius mūsų poreikius ir drauge yra atviras naujovėms ir kritiškas visuomeninėms normoms?

Valandos	**Įvykiai, veikla**	**Mintys ir pojūčiai, kuriuos myliu**	**Argumentas (kodėl tai svarbu, kur veda)**
5			
6			
7	Vidinių galių atgaivinimo problema	Susitelkimas, jausmas, kad dėl savęs padarau ką nors gera.	Noriu, kad visos dienos pagrindas būtų ramybė.
8	Darbas	Daug kartų stabteliu prie augalų, žaluma mane nuramina.	Visi kraustosi iš proto ir yra nervingi, man svarbu išlaikyti pasirinktą kryptį.
9			
10			
11		Stengiuosi nedalyvauti, kai per pietus kiti liežuvauja, plepa ir verkšlena.	Pertrauką noriu panaudoti poilsiui ir vidinei ramybei.
12			
13			
14			
15	15 minučių poilsio	Sugrįžtu prie rytinių minčių, meilės ir ramybės.	Darbas mane išsekina, ir jeigu neturiu atokvėpio, nervinga būnu ir grįžusi namo.
16			
17			
18			
19			

20			
21	Vakariniai meilės sau ir dėkingumo klausimai	Lengviau užmiegu, jei penkias minutes apie tai pamąstau.	Atkrenta gromuliavimas, atgaivinu visa, kas gražu ir gera, juntu dėkingumą.
22			
23	Mintis, su kuria noriu užmigti	Visos neįveiktos problemos tegu palaukia. Aš nesu ta, kuri gali viską išspręsti.	Noriu atidėti visas problemas ir užmigti it vaikas.

Išvadų peržiūra pagal gyvenimo sritis

Po trijų keturių mėnesių, kai baigėme visų gyvenimo sričių pratimus, gali paaiškėti, kad išdrikusius pojūčius, mintis, išvadas, širdgėlą šis tas sieja. Šioje lentelėje pažymime, kas vyksta tam tikrose gyvenimo srityse, ir bandome įžvelgti ryškėjančią struktūrą. Į tą pačią lentelę galime įrašyti pastebėjimus ir antrą trečią kartą, atlikdamos pratimus, kad surinktume pagrindines metines išvadas.

Štai keli pavyzdžiai.

Sritis	Nauji atradimai, nauji pojūčiai
Kūnas	Supratau, kad nuolat ko nors noriu iš savo kūno. Pirmą kartą patiriu, kad šis noras yra tam tikra prievarta. Niekada nepriimu savo kūno visumos, nesuvokiu per meilę, kuri vien duoda. Motina, laikanti ant rankų vaiką, nieko nereikalauja iš jo kūno.

Moteriškumas	Nauja: kaip neteisinga tai, kad stebiu, kaip kiti į mane reaguoja, ką apie mane mano, kas jiems patinka arba ne. Visiškai atbunku viskam, ką jaučiu ir ko geidžiu. Pradedu suprasti, kas yra moteriškas orumas.
Darbas	Per daug šneku ir dargi be reikalo. Jūra žodžių... paskui pati joje skęstu. Jei kalbu per greitai ir per daug, tai ir pati savęs nebegirdžiu. Nieko nejaučiu. Jausmai dingsta. Dabar į tai atsižvelgsiu, įsitikinau, kaip tai svarbu.
Kūrybiškas darbas	Jeigu nutraukiu darbą išsyk pajutusi, kad nesiseka, tuomet dirbti darosi lengviau ir geriau. Jeigu save verčiu, nieko neišeina. Tad kodėl save verčiu ir sakau, kad privalau kuo greičiau baigti šį darbą? Galiu pasitikėti pojūčiais, jie visada parodo man lengvesnį kelią į pasitenkinimą.
Pinigai	Apsipirkimas, besitęsiantis ilgiau kaip valandą ar dvi, mane visiškai sutrikdo. Tai – kažkoks nesuprantamas sūkurys, visi mano norai išnyksta, apninka kažkoks keistas pavaldumas viskam, ką matau. Pirkti noriu lengva širdimi ir susitelkusi, su džiaugsmu, saikingai. Vertinu pinigus, kuriuos uždirbu. Juk kitados toli gražu nebuvo šitiek daug perkama! Man anaiptol neatrodo normalu, kad kasdien užeinu į parduotuvę! Pagalvosiu, kaip galiu tai pakeisti.
Dvasinis gyvenimas	Atrandu akimirkos vertingumą. Kaip tai teigiamai mane veikia, kad moku patirti mirksnio pilnatvę! Visada buvau linkusi stropiai vykdyti pareigas. Kuo daugiau padarai, tuo labiau nusipelniusi esi... Tai netiesa, jeigu prarasi save, nieko neliks ir kitiems. Po daugelio metų sutikau T., kitados jis buvo giliai mąstantis, jo vidinis pasaulis buvo toks turtingas, jis buvo dvasinių vertybių nestokojantis vaikinas. Koks šokas! Dabar jis kalba kaip pasipūtėlis, elgiasi dirbtinai. Dedasi tarsi visa, ką daro dėl žmonių, yra baisiai svarbu, o kalba kaip bejausmis, nenuoširdžiai. Ar jis apskritai suvokia, koks nenatūralus pasidarė?

Meilė	Pastebiu, kad aplink garbinama jaunystė ir su įsimylėjimu susiję pojūčiai. Tarsi tai būtų vienintelė laimė ir nėra nieko kito. Noriu atrasti naujus šio laikotarpio malonumus, kurių jaunystėje patirti buvo neįmanoma. Man 40 metų ir juos dar turiu suvokti.

Kas bendra visoms užrašytoms įžvalgoms?
Vis labiau pasikliauju savo pojūčiais. Nuoširdumas tampa vis svarbesne vertybe. Esu jautri savo ir kitų išsiblaškymui, dirbu mažiau ir geriau. Pastebiu, kada kiti pasidaro nenatūralūs. Man gimsta daugiau idėjų, jaučiu, kad sumažėjo spaudimas, padidėjo jėgų būti kritiškai, randasi daugiau vilties visose gyvenimo srityse.

Naujos sąvokos

Paprastai jau darydamos pratimus (ypač pasibaigus pirmiems darbo metams) pastebime, kad kalboje atsiranda naujų sąvokų, kurių anksčiau nevartojome. Užfiksuoti jas galime vos prisiminusios, o paskui įrašyti į toliau pateiktą lentelę.

Kokios naujos sąvokos pradėjo atsirasti užrašuose?

Pateikiami pavyzdžiai susiję su visais anksčiau atliktais pratimais.

Naujai atsiradusi sąvoka	**Ką jaučiu?**	**Asociacijos**
Nerūpestingumas	Tarsi galiu atsipūsti ir nebėra daugiau įsipareigojimų. Nerūpestingumas pasireiškia visur: auginant vaikus, bendraujant su tėvais, kolegomis... viskas tarsi palengvėja.	Tarsi nuo širdies būtų nusiritęs akmuo.
Išsilaisvinimas	Kad nebegrasinu sau, atseit viskas turi būti šitaip, nes... Kažkaip keistai nerūpi, ką gali pasakyti kiti...	Budelis, kuris nusivelka savo apdarą (kodėl jis man primena vienuolį?), pasigailėjimas. Juoda spalva, o po ja – mėlis. Pavasaris, įveikęs ilgai trukusį ledynmetį.
Gydomasis poveikis	Lyg malštų skausmas. Jaudulys, kylantis dėl to, kad buvo labai blogai, ir prisiminimas apie tai dar gyvas.	Mane mylintis žmogus padeda gydomąjį pavilgą ant atviros žaizdos. Pabunda gyvenimo džiaugsmas, nes skausmas praėjo.
Nuoširdumas	Lyg trykštų vidinės galios, lyg rastųsi stiprybės suteikiantis susikaupimas.	Magnetas, kuris pritraukia mano jėgas. Atrasta ašis.

Peržiūrėk stulpelius: ką pastebi? Kas bendra visoms šioms sąvokoms?

Visko pamatas yra saugumas, niekas manęs negali kankinti ir persekioti. Lengvumas. Vidinė galia.	Praeina kažkas sunkaus ir skausmingo. Naujas laikotarpis.	Tarsi atsivėrė dangus ir suspindo saulė. Ir viskas yra kitaip. Galas tironijai, skausmingam pavaldumui, prievartiniam atsiskyrimui nuo savęs.

Performatavimas

Kai mums bloga, nevalingai nukrypstame į kančią didinantį gromuliavimą. Sopulys mus priverčia išsikelti tokius klausimus, į kuriuos neįmanoma atsakyti padrąsinamai. Toks pokalbis su savimi nesuteikia stiprybės ir nukreipia nuo tinkamos pagalbos, paramos, bičiulystės paieškos. Tad mokomės performatuoti, kad galėtume reikiama linkme nukreipti savo mintis ir deramą jausminį organinį pagrindą. Tai atliekant kinta ir mūsų aplinkai siunčiamų žinučių turinys.

Toliau pateikiu kelis pavyzdžius, kurie gelbsti supratus, kad pradėjome beviltiškai gromuliuoti. Šis pratimas yra išanalizuotas pratimo „Auksinis rėmelis“ variantas. Dauguma klausimų syja su kaltės jausmu, nes nemažai moterų bando gyventi taip, kad niekas negalėtų joms nieko prikišti.

Klausimai, kurie sudaro mums kliūtis	Klausimai, kurie mus padrąsina
Kodėl man taip blogai?	Noriu savęs gailėtis ar save padrąsinti? Ką galiu padaryti, kad nesijausčiau taip blogai? Kas gali man padėti, nes paprastai pasako teisingus dalykus, kai turiu sužadinti savo vidines jėgas? Kodėl šis jausmas laikinas?
Kodėl esu tokia nusivylusi?	Kodėl nenoriu atsiduoti savo nevilčiai? Kaip galiu save paguosti ir šiltai apsaugoti? Kas gali man padėti sužadinti viltį, nes išties pasitiki manimi?
Kodėl manęs negerbia?	Iš kur žinau, kad tas žmogus yra neteisus? Kas mane gerbia ir kodėl yra teisus? Kodėl pasikliauju savo savigarbos jausmu? Kaip galiu dar stipriau tikėti savo teisėmis? Kaip galiu apsidrausti ateityje? Kaip galiu rasti sąjungininkų?
Kodėl padariau šitą kvailystę?	Kodėl tai nenubraukia visko teigiamo, kas manyje yra? Iš kur žinau, kad geriausia ištaisyti klaidą – tai ir toliau savimi pasitikėti? Ką tuo pačiu metu padariau gero? Kaip galiu ištaisyti klaidą arba sumažinti padarytą žalą?

Kodėl jaučiu (šitai moteriai, vyrui) skausmingą kaltės jausmą ir neįstengiu jo atsikratyti?	Kodėl tam žmogui gali būti naudinga sužadinti man kaltės jausmą, nors jis tai daro nesąmoningai? Kaip jį veikia mintis, kad kenčia dėl manęs? Ar tai, kad padarau jam paslaugą, jį išlaisvina? Padeda siekti savarankiškumo ir pasitikėjimo savimi? Ar tas žmogus turi galimybę gauti tai, ko nori, iš manęs, iš ko nors kito? Ar mane kaltinantis žmogus atsisako kitų žmonių pasiūlymų ir visų galimybių, kad galėtų išreikalauti tai iš manęs? Kodėl jis turi teisę išreikalauti? Ar pajėgiu jį užjausti, nors ir nesu jam paslaugi? Ar galiu pripažinti jam teisę būti tokiam, nors ir nepritariu jam? Kodėl mano jausmai verti tokios pat pagarbos kaip ir jo? (Nors ir atrodo, jog kitam blogiau nei man.) Kodėl kiekvienas iš mudviejų turime vienodas teises į savo pojūčius? Kodėl turiu teisę nesijausti blogai vien todėl, kad jis (ji) to nori? Ar galiu tam žmogui duoti ką nors gero, kas manęs neapsunkintų? Ar galiu pakeisti tai, ko jis nori iš manęs išreikalauti, veiksmais, kurie būtų malonūs ir man? Ar manau, kad kaltės jausmas yra išmintingas patarėjas? Kad jis siūlo protingus ir ilgalaikius sprendimus? Kodėl nėra būtina, kad kitas sutiktų su manimi ir manytų, kad esu teisinga ir gera?

Nuotaikos narstymas

Apniktos niūrios nuotaikos, labai sunkiai galime atvirai ir drauge konstruktyviai stebėti, kas vyksta mūsų viduje. Pratimas yra naudingas, jei nežinome, kas mums yra, ir jaučiame tik keistą nerimą ir įtampą. Taip pat tinka, kai užvaldo skausmingas ir aiškus jausmas (tarkime, baisus liūdesys) ir į jį pradedame grimzti.

Pirmas žingsnis yra stebėti.*

Šis veiksmas priverčia atsiriboti nuo mus užvaldžiusių neigiamų jausmų, nes turime juos išnarstyti ir įvardyti gautas dalis. Tada širdgėlos galia išsyk sumenksta ir pradedame suvokti, kad įvykį regėjome bejėgiškumo ir skausmo, suglumimo, baimės akimis... Suvokti, kad tai buvo painus, iškreiptas įvykio aiškinimas, yra pirmas pagrindinis žingsnis gerinant padėtį. Taip pat pamatome, kad iš tiesų neieškojome jokios išeities, nemąstėme apie savo padėtį, o tik žaibiškai įjungėme seną traktavimo būdą ir nuotaiką. Paleidome galybę kartų naudotą mechanizmą ir juo į dabartinę situaciją perkopijavome jausmus ir mintis, kurias jau daug metų laikėme amžinomis, nepakeičiamomis.

Antras žingsnis reikalauja išjungti automatizmą (iš tiesų, pirmas ir antras žingsniai sutampa, nes jau vien stebint padėtį įveikiamas automatizmas).

Trečias žingsnis – sukurti naują požiūrį į savo padėtį. Pirmučiausia imamės lengvesnių neigiamų jausmų, kad įsitrauktume į procesą. Galiausiai suprasime, kad suvokdamos labiausiai

---

* Šis pratimas yra perdarytas pratimo, kurį rekomenduoja Anthony Robbinsas, variantas. Jo imamės ištiktos laikinų sunkumų, nes jis padeda nesugniužti ir lengviau grįžti prie įprasto kasdienio darbo su pratimais. Vien šito pratimo neužtenka, nes nepadės iš pamatų griauti senų šablonų.

gąsdinančius jausmus pajuntame palengvėjimą. Suvokimas padeda apnuoginti sielvarto griaučius ir šitaip jį nuginkluoti.

Pasižiūrėkime į šį procesą.

Ką dabar jaučiu? Pasirink: nejaukumą, nerimą, įtampą, baimę, paniką, gėdą, skausmą, kaltės jausmą, įsižeidimą, pažeminimą, neviltį, liūdesį, susierzinimą, pyktį, įsiūtį, priešiškumą, pavydą, bejėgiškumą, sutrikimą, vienišumą... Aprašymas turi būti kuo tikslesnis; jeigu reikia, gali pasirinkti ir du jausmus.	
Pagalvok: jautiesi, tarsi sėdėtum ant kaltinamųjų suolo? Paprastai bet kokia skausmą kelianti nuotaika yra susijusi ir su kaltės jausmu.	
Taigi ką manau ir kuo tikiu tai jausdama? Kokią mintį slepia į paviršių iškilęs jausmas? Jeigu jaučiame pyktį, gal kas nors tyčia mums padarė skriaudą ar specialiai kelia kliūčių... Šis minties perėjimas yra sudėtingiausias, bet ir naudingiausias, kai pradedame jį suvokti. Perspėja mus, kad už jausmų slepiasi mintys, išvados, įsitikinimai, kurių nesuvokiame. Dažnai pamatome, kad rimtai nei stebėjome, nei mąstėme, o tik pakartojame seną interpretaciją.	Pavyzdys: jeigu jaučiame **neviltį**, būtina apmąstyti, gal turime priežastį būti nusivylusios – **kuo** ir **kodėl?**
Ar iš tiesų noriu tikėti šia mintimi? Ar sutinku su padėties, kurią atskleidžia dėl mano jausenos susiformavusi mintis, įvertinimu? Ar širdyje noriu šiam įsitikinimui pritarti, nes atitinka teisybę ir yra naudingas mano lavėjimui?	
Ką noriu jausti, kurį jausmą ar nuotaiką? (Atsižvelkime į tai, ką įrašėme pirmoje lentelės skiltyje.)	
Kuri mintis įgalintų atsirasti tą jausmą ar nuotaiką? Galbūt neįstengsiu ja patikėti, bet galiu suvokti, kuri mintis galėtų pakeisti mano pojūčius.	

Ką šią akimirką esu pasiruošusi ir galiu padaryti, kad priartėčiau prie pasirinktos minties, kad įtvirtinčiau savo pasiryžimą ir ištikimybę pasirinktai minčiai, jeigu neįstengiu iškart įtvirtinti pasirinktos jausenos?	

Šią lentelę galime pildyti jungdamos su kita, nes jos viena kitą papildo.

Pratimas padeda suvokti, kad padariusios daug mažų žingsnelių mes pagaliau sugebame priartėti prie svaresnių įžvalgų ir priimti sprendimus. Pradedame nuo pirmo, nepastebimo ėjimo – pasitraukiame į save – pradedame į save žiūrėti tėvišku žvilgsniu. Kaip tik čia ir yra esminis skirtumas tarp savigailos ir meilės sau.

Sunkesnių sprendimų arba didelio nepasitikėjimo savimi akimirkų problema

Lentelė padeda mąstyti, kai pradedame svyruoti susidūrusios su sunkesne užduotimi, kuri sukelia mums skausmą, yra kebli, įvaro baimės, drauge pastebime, kad bėgame, griebiamės pakaitalų arba nuolat atidėliojame sprendimą.

Ką esu gyvenime nuveikusi, ką buvo sudėtinga, bet teisinga padaryti?	Ko sau brangaus dėl šito turėjau atsisakyti? Kokių gerų dalykų, žmonių, pojūčių, svajonių?	Kas būtų galėję įvykti, jeigu to nebūčiau padariusi? Kur tai vedė?	Į ką savo viduje atsirėmiau, kai tai vyko? Ką per tą įvykį savyje sustiprinau?	Ką parodė laikas? Kaip šis sprendimas paveikė mane kaip asmenybę ir mano gyvenimą?
Ką bendra turi išvardyti įvykiai?	Ką bendra turi išvardyti dalykai, kurių teko atsisakyti?	Ką bendra turi išvardytos galimybės?	Koks žodis apibendrina visus išvardytus dalykus?	Kokią išvadą galiu padaryti šią akimirką?

Mano kelias

Į šią lentelę įrašome visus įvykius, kuriuos iš visų gyvenimo sričių sukaupėme pirmame pratime („Vidinių galių šaltinis“), ir peržiūrime juos kaip kelrodį, kaip pagrindinę gyvenimo gairę.

Šviesiausios akimirkos	**Pamokymas, žinutė**

Visus pratimus galite išsispausdinti iš mano internetinės svetainės *www.alenkarebula.com*

Atsižvelgdama į savo pagrindinį išeities tašką, pamaniau, kad geriausia bus sudaryti trumpą sąrašą knygų, kurios padėtų savarankiškai gilintis į išnagrinėtas problemas. Kitados didysis Jeanas Piaget parašė: „Mąstyti, vadinasi, pačiam ieškoti, laisvai kritikuoti ir savarankiškai pagrįsti.“ Tad nesistengiau sudaryti išsamaus naudotos literatūros ar visų perskaityti vertų šaltinių sąrašo, nes tikslas kitas.

Taip pat paaiškinu, kodėl siūlau kaip tik šias knygas. Tikiuosi, kad šitaip padėsiu susikurti individualų metodą ir perskaityti kokybišką literatūrą, kurios imtis gali kiekviena moteris. Dabar nepaprastai paplitęs reiškinys skaityti pigią literatūrą, pateikiančią supaprastintą saviugdos viziją ir greitus sprendimus, o tai veda į susvetimėjimą. Laikas, kurį leidžiame skaitydami knygą, gali tapti išlaisvinta erdve, kurioje patiriame žodžio galią. Gera ir kartu sudėtinga knyga, kurią skaitome susitelkusios ir lėtai, daro stiprų ir ilgalaikį poveikį, sutaurina mus jau vien dėl mūsų nuostatos, su kuria imamės ją skaityti.

Knygas sudėliojau pagal tai, kiek reikšmingos saviugdai jos man atrodo. Pirmos keturios autorės man atrodo ypač svarbios.

NORNEY, Karen (1971). *Self-analysis.* New York: W. W. Norton & Co. Inc., 1950.

Autorė buvo žymi neoanalitinės pakraipos atstovė ir labai laisvai mąstanti psichoterapeutė. Remdamasi savo daugiamete

praktika, parašė veikalą ir jame išdėstė, kokiomis sąlygomis įmanoma savarankiškai analizuoti savo potyrius ir padėti sau vidujai išsilaisvinti.

Knyga parašyta daugiau kaip prieš penkiasdešimt metų, bet dar nė vienas vėlesnis veikalas neišnagrinėjo šios itin keblios temos taip aiškiai ir kartu nepriekaištingai profesiniu požiūriu. Manau, tai yra nepakeičiama knyga apie savianalizę. Padeda suvokti gynybinius veiksmus ir nerimą, kuris atsiranda einant sunkiu atsinaujinimo keliu. Perskaičius šį veikalą, paaiškės, kodėl pigūs laimingo gyvenimo vadovai ne tik nėra veiksmingi, bet dar ir klaidina. Mat ilgainiui jie didina susvetimėjimą ir silpnina mūsų „aš“ galią.

Ši autorė parašė daug kitų vertingų knygų, iš jų norčiau paminėti *Neurosis and Human Grouth*. New York: W. W. Norton & Co. Inc., 1950. Taip pat šis klasikinis veikalas man atrodo dar nepralenktas savo aiškumu ir gelme. Autorė pateikia pagrindines strategijas, kaip bandome iškreiptai įsitvirtinti pasaulio ir savo akyse ir bėgti nuo akistatos su savo skausmu. Jos aprašymuose lengvai atpažįstame savo ir kitų silpnybes.

DOLTO, Françoise. *L'image incosciente du corps*. Paris: Editions du Seuil, 1984.

Autorė (1908–1988) buvo viena žymiausių vaikų psichologijos specialistų. Ji prisidėjo prie Lacano mokyklos ir bendradarbiavo su juo įgyvendinant daugelį sumanymų, todėl ši knyga atskleidžia ir šio, kur kas mažiau prieinamo autoriaus požiūrį. Ji buvo laikoma nepralenkiama, išskirtine terapeute. Ką mums ji gali pasakyti apie saviugdą? Moters tapatybę ir motinystę ji apibrėžia labai griežtai ir kaip visumą susieja ją su gebėjimu įsiklausyti

į norus (tiek savo, tiek kito). Dėjo pastangas, kad jos atradimai būtų prieinami, o tai nebuvo būdinga tos mokyklos psichoanalitikams, ir paskelbė daug veikalų, skirtų platesniam skaitytojų ratui. Įkūrė *La Maison Verte*, atvirą popietinį centrą vaikams nuo vienų iki trejų metų ir jų tėvams. Tėvai čia gali pasidalyti savo patirtimi ir rasti būdą, kaip paaiškinti kylančias auklėjimo problemas. Per jos veiklai skirtą simpoziumą, kurį globojo UNESCO, buvo padaryta išvada, kad mokslininkė neturi įpėdinių ir kad neįmanoma eiti jos pėdomis, nes ji buvo perdėm originali ir neįtikėtinai stiprios intuicijos, gebėjo prakalbinti savo mažų pacientų nesąmoningą sluoksnį su stebuklus darančiu įžvalgumu. Jos palikimą sudaro daugybė veikalų apie vaikystę, jaunystę, apie moterį, apie vienatvę... Šie veikalai yra milžiniškas įnašas į vaikystės ir dvasinės sveikatos kultūrą. Šis veikalas yra sudėtingiausias, nes pristato nepaprastą mokslininkės teoriją, o visos kitos jos knygos yra lengvai prieinamos skaitytojui neprofesionalui.

PINKOLA ESTÉS, Clarissa. Bėgančios su vilkais. Laukinės moters archetipas mituose ir pasakose, Alma littera, Vilnius, 2010.

Originalas: *Women Who Run with the Wolves*. New Your: Ballantine Books, 1992.

Tai vertinga ir nepakartojama knyga, alsuojanti didžios moters giliu išsimokslinimu, tarpdalykine prašmatnybe, minties drąsa ir jausmine įvairove. Kiekvienam skyriui būdinga kerinti, originali kalba, kuria rašytoja ir terapeutė mus užburia ir įkvepia. Tad prakalbina kiekvieną skaitytoją, pasiruošusią pasinerti į mitų pasaulį, ir per pasakojamas istorijas patekti į savo svajones. Knyga nepateikia jokio praktiško patarimo, kaip išspręsti problemą, bet prižadina tuos įvaizdžius, jėgas ir pirmykštę moters išmintį,

kurie išjudina giliausiai slypinčius kūrybinius akstinus. Kaip sako autorė pirmoje įvado pastraipoje: „Ilgą laiką prigimtiniai moterų instinktai buvo negailestingai slopinami, varžomi ir niokojami.“ (p. 14) Jeigu šiuolaikinė moteris neįstengia leistis kelionėn į savo užmirštą šalį, ji negali atrasti savęs ir išreikšti.

BERTHERAT, Thérèse & BERNSTEIN, Carol. *Le corps a ses raison, auto-guerison et anti-gymnastique*. Paris: Editions du Seuil, 1976.

Autorė jau daugiau kaip trisdešimt metų veda terapinius ryšio su savo kūnu seminarus ir parašė nemažai knygų apie savo darbą (pirma yra ta, kurią čia pateikiu: *Pasveikti su antigimnastika*). Jos mokytoja buvo garsi, dabar jau mirusi, fizioterapeutė Françoise Mézières. T. Bertherat su ja susipažino tolimais 1972 metais, kai ši gydė dideles stuburo deformacijas savitu, neprievartiniu būdu. Mézières metodas remiasi pamatiniu teiginiu, kad kiekviena kūno deformacija yra pasekmė to, kad susilpnėja raumenų funkcija susitraukti laiku ir tinkama jėga. O antigimnastika iš esmės yra prevencinis ir grupinis šio metodo variantas: daromi pratimai, taip pat lavinami jausmai ir dėmesingumas asmeninei istorijai, kurią savo slaptais susitraukimais pasakoja kūnas. Savo pirmoje knygoje autorė parodo kelią, kuris nuo klasikinės fizioterapijos nuvedė ją prie antigimnastikos, todėl man atrodo, kad geriau pradėti nuo šio veikalo, o paskui skaityti kitus. Knygoje parodyti pratimai, kurių lengvai galime išmokti, drauge pateikiama įdomių pavyzdžių iš autorės praktikos ir jos įžvalgos iš seminarų, kuriuos pati veda.

Daugiau apie jos knygas ir metodą, kuris jau kelis dešimtmečius paplitęs pirmiausia Prancūzijoje, Italijoje ir Ispanijoje, rasite jos interneto svetainėje www.antigymnastique.com.

YOUNG, Jeffrey E., KLOSKO, Janet S. *Reinventing Your Life. The Breakthrough Program to End Negative Behavior... and Feel Great Again*. Plume, Penguin Putnam Inc., 1993.

Nors pavadinimas ir žada paprastus sprendimus, tai yra rimtas veikalas, kuriam įvadą parašė didis psichoterapeutas kognityvistas Aaronas Beckas. Jis skaitytojui suteikia galimybę pažvelgti į neurotinius aklagatvius ir parodo, kokie gali būti realūs sprendimai, bet kartu nekuria iliuzijų. Aiškiai mus perspėja, kad seni modeliai yra nepaprastai kietakaktiški ir reikia labai daug paplušėti, kad save perauklėtume.

ELLIS, Albert. *How to stubbornly refuse to make yourself miserable about anything – yes, anything!* New York: Carol Publishing, 1990.

Ši knyga yra trumpesnė kognityvinio bihevioristinio metodo versija, ji gali iš dalies pakeisti ankstesnį veikalą. Terapeuto kelią Ellis pradėjo šeštajame dešimtmetyje kaip psichoanalitikas, o vėliau sukūrė savo *Rationat-Emotive Therapy* (RET) modelį ir apie jį parašė nemažai knygų. Dabar RET terapija jau įtvirtinta pasaulyje, o ši knyga yra sintetinis nepaprastai aiškus vadovas, kaip sau padėti. Manau, kad ji yra labai naudinga visoms, kurios norėtų perprasti, koks skirtumas tarp save naikinančio gromuliavimo ir kūrybiško apmąstymo.

BRANDEN, Nathaniel. *The Six Pillars of Self-Esteem*. Bantam Books, Random Haus, Inc., 1994.

Autorius yra patyręs, jau garbaus amžiaus psichoterapeutas ir konsultantas, mokantis, kaip tvarkytis su žmogiškaisiais ištekliais. Šio veikalo turinį minėjau skyriuje apie pasitikėjimą savimi. Tai didelės apimties fundamentali knyga, paskutinė iš daugelio šio

autoriaus parašytų šia tema. Kiekvieno skyriaus pabaigoje pateikiami ir įdomiai sudaryti pratimai, kuriuos jis sukūrė dirbdamas savo darbą.

KABAT-ZINN, Jon. *Coming to Our Senses*. Boston: Hyperion Books, 2005.

Veikale nagrinėjamas sudėtingas grįžimas į tikrąjį akimirkos pajautimą. Skaitytojas vedamas nuo jutimo prie jutimo, kad galėtų patirti visą savo būties pajautimo turtingumą ir gelmę. Šią apimlią knygą sudaro 585 puslapiai, bet ją verta perskaityti dėl poetiško ir drauge profesionalaus požiūrio, kaip palengvinti kasdienybės suskaldyto šiuolaikinio žmogaus būseną. Rašymo stilius ir ritmas atspindi vidinę autoriaus ramybę, nepaprastai kruopščiai sudėliotas mintis, drauge atvirumą. Autorius yra molekulinės biologijos specialistas ir gydytojas, Masačusetso universiteto Medicinos fakulteto profesorius ir meditacijos mokytojas. Jau daug metų šviečia gydytojus ir ligoninių darbuotojus, ligoninėje vadovauja savo skyriui (pagalba ligoniams mažinant stresą ir palengvinant skausmą). Autorius skaitytoją veda per skausmo ir vilties pasaulį ir tikroviškai bei kritiškai atskleidžia, kaip susitiko su meditacija. Remiantis jo metodu, kuris daug metų tobulinamas, sukurtas ir psichoterapijos modelis *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT), jis nagrinėja ne tik masinį žmonių tarpusavio susvetimėjimą kaip individualaus skausmo šaltinį, bet ir rimtesnius sutrikimus ir dvasios ligas.

MILLER, Alice. *Kūno maištas*. Vaga, Vilnius, 2012.

Originalas: *The Body Never Lies*. New York: W. W. Norton & Co. Inc., 2005.

Alice Miller yra autorė, kurios negali apeiti nė vienas skaitytojas, kuris nori pagvildenti savo tikrų jausmų tėvams klausimą. Šiame veikale autorė pirmiausia analizuoja vaidmenį kūno, kuris it nebylus liudininkas neįstengia pamiršti nieko, kas jį įskaudino, ir nepaguodžiamai ieško meilės, kurios negavo. Autorė jau ne vieną dešimtmetį teigia, kad įmanoma vaidinti privalomus jausmus, kaip antai meilė tėvams, ir neįmanoma tuo pačiu metu iš tikrųjų užjausti ir gyventi visavertiškai. Savęs apgaudinėjimas visada pražūtingai veikia mus pačius, mūsų vaikus, kitus žmones. Ši knyga man atrodo ypač įdomi, nes joje parodyti menininkai, nesugebėję pripažinti tiesos apie savo vaikystę ir skausmą nukreipę prieš save, tai yra tarp moterų ypač paplitusi strategija. Savo ankstesnėje knygoje A. Miller daugiausia nagrinėja tironus, kurių širdyje tebelikę kankinti, žeminti vaikai, kurie niekada nepatyrė tikros užuojautos.

Jeigu jus domina kūniškų potyrių vaikystėje reikšmė, kad susipažintumėte su šia problema, galite perskaityti ir ištraukas iš mano knygos *Mus pagimdžiusios gelmės*. Celovec-Ljubljana-Dunaj: Mohorjeva založba, 1999. Kiekvieno knygos skyriaus pradžioje visų pirma nagrinėjama kūno pajautimo ankstyvoje vaikystėje raida.

CAMERON, Julia. *Kūrėjo kelias. Praktinės kūrybingumo pamokos*. Alma littera, Vilnius, 2014.

Originalas: The Artist's way. Jeremy P. Tarcher Book, Penguin Group, 1992.

Knygą (pasaulinį bestselerį) verta perskaityti kiekvienai moteriai, norinčiai sustiprinti savo kūrybišką pasitikėjimo savimi jausmą. Veikalas yra kupinas fantazijos, žaismės, gyvenimo

džiaugsmo ir šilumos. Autorė (ji, beje, rašo ir filmų scenarijus) yra visapusiška ir sąmojinga kūrėja. Knyga sumanyta kaip išsilaisvinimo seminaras nusivylusiems menininkams ir menininkėms, nes autorė turi ilgametės tokio darbo patirties. Rašytoja parodo, kaip per dvylika savaičių, rašant dienoraštį ir darant savitus pratimus, įmanoma prakalbinti savo prislopintą kūrybiškumą. Jos interneto svetainėje rasite ir kitų knygų pavadinimus: *www.theartistsway.com*

TOMATIS, Alfred. *L'oreille e la vie*. Paris: Edition Robert Laffont, 1977.

Savo knygoje miniu veikalą *Ausis ir gyvenimas*, nes neseniai anapilin išėjęs A. Tomatis (žymus klausos tyrinėtojas, specializavęsis daugelyje sričių, išradėjas ir gydytojas, daugelio mokslinių knygų autorius) savo autobiografinėje knygoje skaitytojams atskleidžia paslaptingą nėštumo ir pirmykščių klausos ir jausmų potyrių pasaulį. Mums atsiveria autoriaus gyvenimas, kartu parodomas gilus prancūzų visuomenės ir jo epochos mokslininkų rato gyvenimo pjūvis. Beje, A. Tomatis bendradarbiavo su F. Dolto. Klausos problemą jis gvildena ir visuose kituose veikaluose; ši problematika yra ypač sukrečianti, pažymėta išskirtinio vaikystės pajautimo. Dabar Tomatis centrai yra paplitę po visą pasaulį.

ACKERMAN, Diane. *A Natural History of the Senses*. New York: Random House, 1990.

Tai įdomus ir svarbus, tarpdalykinis veikalas. Į knygą įpinta įvairių mokslo šakų, todėl skaitytojai išsamiai susipažįsta su jausminio gyvenimo plotme, knygos skaitymas kelia ir estetinį pasigėrėjimą.

PERT, Candace B. *Molecules of Emotion*. Scribner Book Company, 1997.

Autorė yra mokslininkė, daug metų dirbusi prestižiškiausiuose JAV moksliniuose centruose ir mokslinėse grupėse, kovojusiose dėl Nobelio premijos molekulinės biologijos srityje. Veikalas yra įdomus, nes atskleidžia procesų, per kuriuos sukuriama naujų vaistų, sudėtingumą ir galios problemą bei mechanizmus, kurie veikia didžių atradimų užnugaryje. Drauge kalbama apie autorės gyvenimo kelią ir narpliojama jos moteriška dalia.

SIEGEL, Daniel J. *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. New York: The Guilford Press Inc. And Mark Paterson, 1999.

Autorius yra tyrinėtojas, psichiatras, profesorius ir prestižinių ikimokyklinio amžiaus vaikų psichinės sveikatos fondų pirmininkas. Išsamioje ir kartu labai lengvai suvokiamoje knygoje (su 28 puslapių bibliografija) suprantamai nagrinėja ankstyviausių santykių ir pamatinių bendravimo modelių tyrimus, pagrindžia požiūrį, kad pirmi gyvenimo metai turi didžiulės įtakos komunikaciniams suaugusiųjų gebėjimams. Paskutinė jo knyga skirta tėvams, nenorintiems savo skausmingos praeities perduoti vaikams: *Parenting from the inside Out*, 2003.

SELIGMAN, Martin E. P. *How to change your mind and your life*. New York: Simon & Schuster, 1990.

Autorius, docentas ir tyrinėtojas, originaliai išvystęs Elliso teoriją. Kaip specialistas įsitvirtino savo eksperimentais su gyvūnų išmokytu bejėgiškumu, jau tris dešimtmečius tyrinėja optimizmą (kaip mąstymo būdą), pastaraisiais metais nagrinėja ir būdus,

kaip būtų galima auklėti vaikus optimistiškomis asmenybėmis. Nors kai kas supaprastinta, jo išeities taškai paremti tyrimais ir svariais, išanalizuotais argumentais. Jo analizė man atrodo verta skaitytojų dėmesio, nes mūsų tradicinis (ir šiek tiek niūrokas) europietiškas skeptiškumas neretai riboja naujų požiūrių paiešką.

LOWEN, Alexander. *The Spirituality of the Body. Bioenergetic for Grace and Harmony*. MacMillan Publishing Company, 1990.

Lowenas yra pasaulinio garso psichoterapeutas, Wilhelmo Reicho mokinys, Niujorko bioenergetinės analizės instituto įkūrėjas. Jis parašė daug veikalų, iš jų šis man atrodo ypač vertingas, nes jame parodoma, kaip autorius supranta dvasingumą. Dvasingumas reikalauja prieraišumo ir ryšio su savo jausmais, su tikru gaivališkumo pagrindu. Tiesa slypi kūne ir todėl sveikas dvasingumas prasideda mylinčiame kūne. Tikėjimas trykšta iš gaivališko organizmo, iš nusiteikimo mylėti ir ryšio su gyvenimu.

DALAI LAMA, GOLEMAN, Daniel. *Destructive Emotions*. The Mind and Life Institute, 1993.

Tai didelės apimties (per 400 puslapių) knyga, kurią rašė daug žymiausių pasaulio neurofiziologų, tarp jų jau miręs Francisco Varela. Golemanas pristato diskusijas, įvykusias per aštuntąjį „Minties ir gyvenimo“ (*Mind and Life*) seminarą, jungusį įvairių sričių metodus. Šių penkias dienas trukusių susitikimų gairės – tarpkultūrinis šiuolaikinio mokslo ir budizmo dialogas. Savo knygose Golemanas siekia, kad mokslas būtų prieinamas ir ne profesionalams, ši knyga taip pat išsiskiria dėstymo aiškumu, yra lengvai suprantama. Mano galva, knyga ypač vertinga visų rašiusių autorių dialogais, nes panašus specialistų bendradarbiavimas

pasitaiko nedažnai. Minėtas seminaras vyko Dharamsaloje, Indijoje, o susitikimo šeimininkas buvo Dalai Lama. Draugija turi ir savo interneto svetainę *www.mindandlife.org.*

BOHAK, Janko in MOŽINA Miran (ur.). *Kaj deluje v psihoterapiji? Novejše raziskave njene uspešnosti.* Maribor: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo, 2003.

Į šią rinktinę įtraukti įdomūs straipsniai nuo pokalbio kibernetikos iki terapinio požiūrio, pirmoje knygos dalyje atskleidžiamas požiūris į psichoterapijos galią ir bejėgiškumą. Visos šios draugijos rinktinės tinka saviauklai. Psichoanalitikas J. Bohakas parašė ir vieną retų Slovėnijoje psichoterapijos autorinių darbų, skirtų platesniam skaitytojų ratui. Knyga yra koncentruota, aiški ir trumpa, drauge, nesupaprastindama temos, supažindina su dvasinėmis ligomis ir jų gydymu: *Mano susitikimai su žmonėmis. Celje: Mohorjeva založba.*

BETTELHEIM, Bruno. *Dialogues with Mothers.* Glencoe: The Free Press, 1962.

Seniai parašyta knyga jau ne vieną dešimtmetį puikiai parodo, kad auklėjimo rūpesčiai, su kuriais susiduria suaugusieji, visada yra jų pačių patirtų problemų su savuoju „aš" ir praeitimi atspindys. Knygoje pateikti autoriaus pokalbiai su jaunomis ikimokyklinukų motinomis gvildena įvairius klausimus, visada kylančius iš jas sujaudinusio įvykio. Skyrius *Maištautojai darbo drabužiais* ypač įdomus, nes atskleidžia vieną iš galimų akstinų, pradedančių veikti, kai vaikus bandome auklėti „pažangiai". Pokalbiai yra įdomūs ir dėl paties autoriaus asmenybės, žinia, kad jis buvo savita psichoanalizės pasaulio asmenybė, daugelio svarbių veikalų autorius. Yra

daug knygų, parašytų dialogo tarp terapeuto ir šeimos narių forma, bet šis veikalas man atrodo tikras perlas dėl autoriaus gebėjimo itin greitai atverti savo pašnekovams akis.

JUNG, Carl Gustav. *Man and His Symbols*. London: Aldus Books Limited, 1964.

Ši esė knyga jau tapo klasika ir yra vertingas įnašas į archajiško mąstymo vaidmenį mūsų raidoje pažinimą. M. L. Von Franz straipsnis *Individualizacijos procesas*, ypač vieta, kurioje ji kalba apie savąjį „aš", gali praplėsti mūsų požiūrį į savo moteriškumą ir pašaukimą.

PUHAR, Alenka. *Prvotno besedilo življenja*. Globus, Zagreb, 1982.

Šis didelis veikalas padeda mums atsikratyti idealizuotų įsivaizdavimų apie mūsų meilę vaikams nesenoje praeityje ir suvokti smurtą, baimę, skausmą, iš kurio atsiradome mes ir tauta, kurios dalis esame. Drauge galime suprasti, kodėl požiūris į vaikystę vis dar yra toks neįsisąmonintas ir kodėl iš kartos į kartą kartojasi santykių bejausmiškumas. Fundamentaliai dokumentuojanti ir sukrečianti knyga nušviečia, kaip vaiko kasdienybė formuoja bendrą tautos likimą, o drauge ir istoriją.

DAMASIO, Antonio R. *The Feeling of What Happens: Body and Emotions in the Making of Consciousness*. New York: Harcourt Brace & Co. 1999.

Portugalų kilmės autorius laikomas vienu iškiliausių neurologijos specialistų pasaulyje. Tirdamas smegenų pažeidimų ir ligų pasekmes, jis priėjo prie pamatinių išvadų apie sąmonės veiklą. Knygoje, kurią sudaro 447 puslapiai, autorius gilinasi į jausmų ir

sąmonės santykio problemą ir pagrindžia savo hipotezes. Kaip žinome, dabar aktyviai tyrinėjama smegenų veikla. Knyga labiau tiks turintiems neurofiziologijos žinių pagrindus ir veikiausiai sudomins skaitytojas, kurios dirba biologijos, filosofijos ar medicinos srityje. Originaliausias yra šerdinės ir autobiografinės sąmonės sąvokos įtvirtinimas, tiksliau, autoriaus nuostata, kad juslės ir jausmai gimsta iš tarpusavio priklausomybės. Kitus du autoriaus veikalus taip pat verta perskaityti, jie yra minėtos knygos antstatas: *L'errore di Cartesio* (*Dekarto klaida*) (1995) ir *Alla ricerca di Spinoza*, (*Spinozos paieška)* (2003).

KLEIN, Stefan. *Laimės formulė*, Jotema, Vilnius, 2008.

Originalas: *Die Glücksformel*. Rowohlt: Reinbek, 2002.

Ši puiki knyga pasakoja apie santykį tarp kūno ir nuotaikos, taip pat iškelia klausimą, kaip atsiranda teigiami pojūčiai, kokį vaidmenį jie atlieka organizme, kas atsitinka, kai jų pristinga.

Didelė šio veikalo teigiamybė yra ta, kad supažindina mus su šiuolaikiniais smegenų tyrimais visiems prieinamu būdu, drauge atskleidžia visuomenės ir kultūros įtaką, formuojančią mūsų sveikatą ir savijautą. Autorius yra mokslininkas (fizikas ir biologas) ir žurnalistas, tad, viena vertus, laikosi tikslumo, grįsdamas savo teiginius, kita vertus, yra maloniai sąmojingas, įdomus ir apsiskaitęs. Mūsų nepaliaujamas geros savijautos ir laimės paieškas aiškina kaip vyksmą, kuris spartina pavienio žmogaus ir apskritai rūšies raidą, bet ši paieška pilna ir pavojų. Taigi kūnas pats vienas nemoka išmintingai valdyti tokių galingų, archajiškų organizmo mechanizmų.

Veikalas kupinas įdomių ir pritaikyti tinkamų atradimų. Štai keli: pajautimas ir depresyvi reakcija yra priešingi procesai, su-

sitelkimas gali gydyti, o išsiblaškymas veda į prislėgtumą. Verta apmąstyti štai tokius teiginius: į pavojų reaguojame mikliau negu į gerą žinią, geriau prisimename skausmą negu laimę, o apnikus depresijai, žūsta mūsų neuronai. Iš autoriaus galutinės išvados paaiškėja, kad mūsų pasitenkinimas gyvenimu iš esmės priklauso nuo gebėjimo subalansuoti nuotaiką, nuo globėjiškos dvasios, nuo aktyvios ir įvairiaspalvės kasdienybės, be to, itin svarbi laisvė, žmonių tarpusavio santykiai ir jausmas, kad galime daryti įtaką visuomenei.

Apie autorę

Alena Rebula (1953) gimė Lokoje prie Zidani mosto, bet nuo vaikystės gyvena Italijoje. Autorė yra žinomų Slovėnijos rašytojų Alojzo Rebulos ir eseistės, vertėjos Zoros Tavčar dukra. Susituokusi su publicistu, radijo redaktoriumi ir režisieriumi Igoru Tuta, turi tris suaugusius vaikus. Triesto universitete baigė filosofijos ir psichologijos studijas, dėstytojauja Triesto aukštosiose mokyklose. Parašė knygų, reikšmingiausios yra eilėraščių rinkinys *Vaivorykštės skydas* (Mavrični ščit, 1983) ir psichologinis veikalas apie vaikystės įtaką suaugusiojo gyvenimui *Mus pagimdžiusios gelmės* (Globine, ki so nas rodile, 1999). Įvairiuose simpoziumuose skaitė pranešimų giluminės psichologijos, auklėjimo, filosofijos ir visuomenės kritikos temomis. Jau daugiau kaip dvidešimt metų dėsto ir veda saviugdos seminarus Italijoje, Slovėnijoje ir Austrijoje.

Rebula, Alenka

Re-14 Moteriškumo paslaptys : mylėti save stipria ir ištikima meile kur kas svarbiau, nei sukurti gerą savo įvaizdį / Alenka Rebula ; iš slovėnų kalbos vertė Laima Masytė. – Vilnius : Alma littera, 2015. – 368 p.

ISBN 978-609-01-1859-7

Ši knyga aprėpia moters gyvenimą visais jos amžiaus tarpsniais. Gvildenami moters kūniškumo ir emocionalumo klausimai, santykiai su vaikais, tėvais, vyrais. Kalbama apie pirmąją intymią patirtį, nelaimingą meilę, geismą, naudingą ir nenaudingą pyktį, baimę, agresyvumą, kaltės kultūrą, santykį su materialiosiomis vertybėmis, motyvaciją, požiūrį į pareigas, aukojimąsi, troškimus, krizes etc.

Autorė siūlo metodus ir pataria, kaip suprasti save, išgryninti tikslus ir norus, ugdyti kūrybiškumą, t. y. rasti reikalingus problemų sprendimus. Knyga turi terapinį poveikį – iš dalies ir dėl žodžio meistrystės, poetiška kalba nelengvos temos aptariamos taip, kad nesukeltų moteriai skausmo ar akistatos su praeitimi. Skaitydamos jaučiame tarytum kažkas liudytų mūsų pačių gyvenimą ir drąsintų.

Alenka Rebula (g. 1953) – slovėnų rašytoja, poetė, diplomuota psichologė, į jos tyrinėjimų sritį įeina auklėjimo, švietimo, saviugdos klausimai. 1999 m. išleido knygą „Mus pagimdžiusios gelmės“ („Globine, ki so nas rodile“, 1999) – pamatinį veikalą apie vaiko psichologiją. Autorė yra nuolatinė įvairių kursų ir seminarų viešnia. Ji apibrėžia saviugdą kaip pagrindinį procesą ne tik dvasinei, bet ir fizinei gerovei pasiekti.

UDK 159.922.1-055.2+159.923.5-055.2

ALENKA REBULA

Moteriškumo paslaptys

Mylėti save stipria ir ištikima meile kur kas svarbiau, nei sukurti gerą savo įvaizdį

Iš slovėnų kalbos vertė Laima Masytė

Redaktorė Dalia Lepeškienė
Korektorė Marijona Treigienė
Viršelį kūrė Irma Gineikienė
Maketavo Jurga Morkūnienė

Tiražas 1800 egz.
Išleido leidykla „Alma littera“, Ulonų g. 2, LT-08245 Vilnius
Interneto svetainė: www.almalittera.lt
Spaudė UAB BALTO print, Utenos g. 41A, LT-08217 Vilnius

Knyga kviečia šiuolaikines moteris įsigilinti į save, savo moteriškumą ir kūniškumą. Dabarties pasaulyje, kuriame moterys turi atitikti vartotojiškos visuomenės sukurtą moters idealą ir yra priverstos rungtyniauti su vyrais, nepaprastai svarbu suvokti, kad kiekviena iš mūsų yra nepakartojama, savita ir pajėgi savyje prižadinti kūrybines galias, atgaivinti meilę sau, sukurti šiltą, globos kupiną santykį su savimi, atsiskleisti, jaustis laiminga...

Daug dėmesio knygoje skiriama saviterapijos pratimams, jie padės keisti įsisenėjusius, psichiką žalojančius mąstymo modelius ir atrasti naują požiūrį – į save, artimuosius, aplinkinius. Šis metodas nežada greitų, veiksmingų receptų, o parodo kelią, kaip nuolat kurti teigiamą santykį su savo kūnu, pojūčiais, jausmais, troškimais ir poreikiais, kasdien iš naujo pažinti save, siekti vidinės darnos ir semtis stiprybės iš savo vidinių gyvybingumo šaltinių.

Daugelis moterų nesugeba savęs mylėti.
Galbūt mes tapome savarankiškos
ir nepriklausomos, tačiau tai visai
kas kita nei meilė sau.
Meilė sau yra niekuo nepakeičiama.
Tai reiškia, kad turime rūpintis savimi,
jausti, kad viskas mūsų rankose.
Ši knyga ir nukreips tuo keliu: atrasite
savyje giliai glūdinčias galias, pajusite,
kad gyvenate savo laiku, savo namuose,
savo šalyje.






9 786090 118597

www.almalittera.lt